

无烟锅无烟不神奇

文/岳惠惠 田连锋

中秋将至,很多市民纷纷开始了节前购物热潮。而最近有市民反映,这几天在芝罘区一些社区里经常看到有宣传无烟锅的商家进行现场无烟测试,让人看了确实感觉颇为神奇。当然,相比于普通锅,其价格也是比较高的。能让厨房告别油烟固然是好事,但让市民感到忧虑的是,无烟锅为什么无烟?长期使用对身体是否有害?

● 市民不解:无烟锅为啥无烟

记者在烟台市几家大家电卖场厨房用品区了解到,随着中秋节临近,厨具用品也迎来了销售小高峰。其中锅具、厨具更是备受消费者青睐。销售人员告诉记者,在各种锅具中,人们

关注较多的还是无烟不粘锅。这主要是因为无烟锅无油烟,无论对厨房环境还是做饭的人,使用起来都能比较干净、方便。

市民刘女士正在看某品牌的无烟不粘锅,她告诉记者,趁着节前她想看看厨具有没有什么优惠活动,然后选一口合适的煎炒锅。她说之前总在广告上听到或者看到无烟锅的神奇效果,但还真没用过,看了之后也挺动心的,对于每天都要跟厨房

打交道的人来说,都非常讨厌油烟,不仅每次做饭都会被油烟味道呛得受不了,最主要的是油烟很容易沾染到衣服上,厨房的墙壁上等等,非常难清洁。而且特别是女性,长期呆在充满油烟的室内,对身体也是非常有害的。所以,刘女士说如果无烟锅真的是那么神奇,一点油烟也没有,价位高点也能接受,但是她的顾虑是到底为什么无烟锅会无烟?是什么原理呢?用了之后会不会对

人体有害呢?之后记者又随即采访了几位消费者,当被问到是否清楚无烟锅为什么会没有油烟的问题时,消费者都表示不清楚,而且对无烟锅的了解基本上都是从广告或者销售人员的示范中看到的。也有部分消费者猜测会不会和锅内的涂层或者锅底的凹凸纹有关系。不过还是有不少消费者表示自己非常担心其是否会对人体的健康造成影响。

● 专家说法:其实原理很简单

8月28日,记者采访了烟台大学化学院的殷教授。殷教授说,其实说起无烟锅无烟的问题,不能说是绝对的,只能是相对而言。原理其实很简单,就是锅体受热是否均匀的问题。一般的锅之所以产生油烟的问题是因为锅底受热不均匀,当食用油倒入

锅内后,油会随锅升温,食用油冒油烟的温度约为240℃,而正常炒菜只需要160℃至180℃就足够了,爆炒的温度约在200℃左右,所以普通锅无法控制温度,所以会产生油烟还会使食物糊掉。而无烟锅其实主要就是把温度均衡,使锅体受热能均匀一些,

故而油烟就少一些。还有人可能会注意到无烟锅锅底一般都会有凹凸不平的纹路,这也是为了起到均衡温度的作用。还有一个特点就是无烟锅一般锅底都比较厚,这一方面是因为一般无烟锅都是用铝作为基材,铝的导热速度比较合适,而且为了加强表

面的硬度和强度,同时使热传递的更均匀一些,还要经过硬质氧化的工艺,将铝封闭起来。但如果如果说无烟锅真正的一点油烟没有那也是不可能的。只能说是相对而言油烟能少一些。而且火大一点同样会有油烟,所以使用无烟锅还要注意控制火源。

● 健康提醒:使用无烟锅注意保养

对于有些市民提出的锅表面涂层的问题,殷教授说,这里所说的涂层其实就是一种“特氟龙”。“特氟龙”也叫聚四氟乙烯。一般称作“不粘涂层”或“易洁镀膜物”;是一种使用了氟取代聚乙烯中所有氢原子的人工合成高分子材料。这种材

料具有抗酸抗碱,抗各种有机溶剂的特点,几乎不溶于所有的溶剂。同时,聚四氟乙烯具有耐高温的特点,它的摩擦系数极低。现在市面上的无烟不粘锅基本上都使用这种涂层作为材料的。主要也是以其不粘、温度均衡、传热速度较慢等特点。已经使用了带有这种涂层的无烟锅的人还需要时刻注意对涂层的保养,一是不能用铁铲和钢丝球。二是不能炒完菜后直接用冷水冲洗。三是不能用猛火。这三种情况都会伤害到涂层。对于有市民提出的涂



图文无关

层长时间使用是否会对人体健康有影响,殷教授说,

据他了解现在对此还没有明确的定论。

淋雨后如何预防感冒?

最近,烟台雨水不断,很多人出行都被雨淋湿,总让人的身体不能轻易适应,容易患上感冒,这种情况下如何更好的预防感冒呢?

萝卜汁加蜂蜜缓解喉痛

白萝卜、茶白萝卜具有消炎、杀菌及利尿功效,是很好的天然消炎药。日常生活中,将生萝卜汁加点蜂蜜,喝下去后可以缓解喉咙肿痛。

绿茶红茶赶走感冒

最近,美国一所大学在了一项研究中还发现,两星期内每天喝5杯红茶或绿茶的人,身体的免疫能力会大大增强,比起未饮茶者,可以多赶走10倍以上的感冒和流

感冒病毒

红糖姜汤适用风寒

姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗,赶走体内蓄积的热气,尤其是水分较少的老姜,促进血液循环效果更好,添加红糖则可补充热量。但姜汤只适用于外感风寒,得了热伤风的人,则不适合饮用。而且,姜会促进血液循环,若有发炎、出血情形,也不要吃。

吃水果有讲究

有人认为,感冒期间

要多吃水果。不过有专家说,这要视个人情况而定。而且果汁或水果多半冰冷,可能会造成支气管收缩,使咳嗽加剧,除了发烧以外,并不适合感冒期间食用。尤其水分多的水果如西瓜、梨等较寒凉,如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子、手脚冰冷等情形,吃了更容易让病情恶化。

发高烧不吃补药

一般出现咽喉肿痛,流鼻涕或痰液黄稠、发热高烧

等炎症反应时,不宜吃补药,如人参、当归、黄芪及麻油等,以免火上加油,让病情更重。

葱豉汤缓鼻塞

此外,中医古籍中记载的葱豉汤,除可缓解头痛鼻塞,对于发烧的人也有帮助。做法是取青葱葱白部分,加上豆豉煮汤。葱白具有发汗功效,其中的苹果酸、磷酸等会刺激血液循环,发汗的效果比姜汤更快;发酵的豆豉则可补充体内的蛋白质。(黄娜)

健康速览

烧烫伤后不可使用创可贴

一旦不小心发生划伤或擦伤,很多人立马想到的就是赶紧使用创可贴。创可贴,一般只能用于较为浅表、伤口整齐干净,出血不多而又不需要缝合的小伤口,起到暂时止血、保护创面的作用。医生提醒,创可贴不是万能贴,以下几种情况不能使用:

一是被动物(如猫、狗)咬伤后,不能用创可贴来包扎。应先用肥皂水冲洗多次,然后用碘酒、酒精消毒伤口,让伤口暴露,并注射狂犬疫苗。

二是深而窄的伤口,如铁钉、刀尖扎伤等,不能用创可贴包扎。止血后应当使伤口暴露,以防破伤风菌感染伤口,如有必要,应在医生指导下注射破伤风血清。

三是烧伤、烫伤后出现的溃烂、渗液,也不能用创可贴来贴。以免分泌物引流不畅而继发感染。

另外,如果贴在伤口上的创可贴被水浸湿,要立刻更换。在户外的话,这一点尤为重要。因为创可贴的吸水能力很好,如果置之不理,伤口等于直接泡在水里,创可贴反而成了细菌滋生的温床。

开放办公降低工作效率

神经系统科学家杰克·刘易斯说:“开放式办公室的设计理念是,人们可以自由走动交流,这样有助于创造性思维和问题的解决。但事实并非如此。如果你正在进行某项工作,这时办公室某处的电话铃响了,那么你的注意力就被分散了。即便你当时没有意识到,但你的大脑却对干扰因素作出了回应。”

埃克塞特大学心理学家克雷格·奈特说,允许员工对其办公环境进行个性化布置可以提高他们的工作表现。他说:“但在我们的实验中,员工在装饰有图片和植物的环境中工作表现更好。如果可以让他们布置自己的工作空间,那么他们的健康水平可以提高32%,工作效率可以提高15%。这是因为他们可以融入环境,感觉更舒适,可以更专注于工作。”

运动抽筋适当勾勾脚尖

运动时我们常常会因为各种各样的原因抽筋,如缺乏热身、天气太热、姿势不正确等,造成肌肉痉挛,无法自然舒张。一旦抽筋,人们往往会各种“土法”轮番上阵,比如使劲儿捶、用力拉伸、揉、按等。

专家表示,捶、揉、按等动作只能在一定程度上改善血液循环,并没有拉开肌肉,不能很快解决问题。对于运动时常见的腿部痉挛,最好的方式是通过勾起脚尖、挺直膝盖等牵拉动作强制拉开肌肉。

最初的阵痛过后,抽筋处还会隐隐作痛几天,这是牵拉过程中对肌肉纤维的损伤造成的。对于这种情况,可以用轻柔按摩的方法来缓解疼痛。对于急性损伤,在损伤发生后的24小时甚至48小时内,都必须用冷敷来防止出血和炎症。但对于运动时的轻微抽筋来说,热敷也无大碍。对于着凉引起的抽筋,还是尽量热敷,冷敷反而会进一步加剧抽筋的次数和程度。

原地踏步可增加肺活量锻炼全身

原地踏步虽然站在原地,但是它的运动量却很大,不仅可以增加人的肺活量,更能够在运动的同时,让全身得到锻炼。比如说手臂,由于跟着前后摆动,可以缓解一些人的肩周炎。手臂得到了锻炼,腿也跟着得到了锻炼,因为每踏一步,腿都要跟着抬得很高,这一抬一放之间,腿部的血液也得到了循环。特别是对于那些腿脚经常发麻的人,能够起到一定的保健作用。