

「炒菜爆香」罹肺癌機率大增！譚敦慈：廚房油煙超毒，3 烹調方式影響健康

(1) 日期：113.03.18

(2) 內文：過去 30 年，女性成人吸菸率持平，但女性肺癌患者卻增加 4 倍，每天有 7.6 名女性死於肺癌。醫師表示，廚房油煙是常被忽略的隱形殺手。常接觸油煙的人要怎麼做才能避免身體傷害？用氣炸鍋要開抽油煙機嗎？無毒教母、林口長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈提醒，下廚不只要記得開抽油煙機，烹調時也盡量不要「爆香」，以免對身體造成危害。

做 1 頓飯的油煙＝2 包菸！「廚房油煙」提高肺癌風險 1.78 倍

廚房的油煙對肺部的傷害有多大？新光醫院家醫科醫師柳朋馳表示，根據研究，每年暴露於廚房油煙環境超過 144 次，將會提高罹患肺癌的風險 1.78 倍，這很可能是導致女性罹患肺癌的元凶。另一項調查也發現，中青年女性長期在廚房做飯時接觸高溫油煙，會使其患肺癌的危險性增加 2～3 倍。這項油煙與肺癌發病機制的相關研究中發現，廚房油煙與燒菜時油的溫度有直接關係。柳朋馳進一步說明，罹患肺癌的原因很多，菸害是關鍵原因之一，其他常見危險因子如職業暴露、肺癌家族史及炒菜油煙。炒菜油煙排放 5 分鐘，釋放出來的 PM_{2.5} 會瞬間增加，達到正常空氣狀態的 20 倍，是最可怕的隱形殺手。一項橫跨歐洲 9 個國家、追蹤 30 多萬居民長達 12 年的研究也發現，每立方公尺空氣中，PM_{2.5} 只要增加 5 微克，罹患肺癌的風險就會增加 18%。

「不開抽油煙機」超毒！氣炸鍋油煙高傳統油鍋 13 倍

譚敦慈護理師表示，近年氣炸鍋興起，因為比起油炸，會大幅減少用油量，深受注重健康的族群歡迎，但研究發現，它造成的油煙竟然是油煎烹調方式的 1525 倍，在還沒吃到健康的食材之前，就先傷害到呼吸道，即便開抽油煙機，氣炸鍋的油煙產量最高時也比油鍋煎香腸高出 13.15 倍。譚敦慈護理師提醒，無論是哪一種料理方式，最好都要使用抽油煙機抽風，如果沒有抽油煙機，至少將氣炸鍋置於窗台或窗邊，降低室內油煙濃度。

不耐高溫的油別「爆香」！改變炒菜習慣可以降低肺癌傷害

譚敦慈護理師說明，不同的油脂有不同的發煙點，許多人喜歡在冬天時來一碗麻油雞暖身，有些店家煮麻油雞時火光四射，聲光效果十足。她很怕看到麻油雞這樣煮，因為麻油的發煙點為 177°C，在火很大、鍋很熱時用麻油煸薑，不僅會產生油煙，油脂產生變化，容易對身體造成傷害，其實只要改變放麻油的順序，情況就會不一樣。

煮麻油雞時，可先用苦茶油、玄米油或葡萄籽油等發煙點較高的油脂煸薑，這些油脂發煙點往往超過 200°C，油質相對穩定，用油煸薑後，再把雞肉放下去，加水的同時再放麻油，這時鍋中溫度下降至 177°C 以下，便可保留麻油原

味，麻油中的健康營養成分也會充分鎖住、不流失，更重要的是，這樣較不會產生油煙，對健康比較好。

「炸油」反覆用很 NG！炒菜 1 鍋到底，油脂重複加熱恐致癌
譚敦慈護理師指出，很多人捨不得扔掉炸過東西的油，拿來反覆炸食材或炒菜，這種做法其實影響健康，因為持續使用這種油，致癌物會急劇增加。也有人為了省事，看使用過後的鍋子不髒，第一道菜炒完後，便直接炒下一道，然而，看似乾淨的鍋表面會附著油脂和食物殘渣，當再次高溫加熱時，可能產生苯並芘等致癌物。建議改變烹飪習慣，減少高溫烹調（煎、炒、炸），遠離油煙危害，改使用蒸、煮、燉的方式，就能把油煙對肺部的傷害降到最低。

(3)資料來源：健康 2.0

(4)全文網址：<https://bit.ly/4cj38jW>