

氣炸鍋無油好健康？專家揭用錯方法超傷肺，5 招避免室內空污

(1)日期：113.10.09

(2)內文：訴求健康、無油的氣炸鍋，竟然也是室內空污的元兇！國內研究發現，在密閉空間使用氣炸鍋，產生的油煙濃度比使用油鍋煎香腸還高，而且沒開抽油煙機的話，空污指數甚至飆高 1,500 多倍，恐傷害呼吸道，並可能進入肺泡，甚至導致肺癌。該如何自保？

長榮大學職業安全與衛生學系副教授張振平指出，國內外有許多研究發現，烹調方式對於空氣品質影響甚鉅，而中式料理常見的蒸、煮、炒、煎、炸技法當中，油炸產生的 PM_{2.5} 最高，濃度甚至達到空氣品質指標 AQI 的紫爆，另外也有研究發現，炭烤、快炒時產生的 PM_{2.5} 比例甚至遠高於汽車油煙，恐危害人體更甚。

至於使用的烹調設備不同，對於產生室內空污有無差別？在台灣室內環境品質學會與台塑企業暨王詹樣公益信託共同推動的「2020 室內環境品質健康危害因子探討及健康促進研究」中，張振平針對近年來流行的氣炸鍋做實驗，用氣炸鍋和一般炒菜油鍋在控制環境的模擬廚房中烹煮高油的香腸和豬肉，結果發現，兩者都會產生懸浮微粒，尤其是 PM_{0.3} 和 PM_{0.5} 的微粒，「只要吸入小於 PM₁₀ 的微粒都有可能到達肺泡區，PM_{2.5} 更有超過 7 成 5 的機率進入肺部深部，對於呼吸道健康影響很大，」張振平分析。

使用氣炸鍋沒開抽油煙機，油煙濃度爆增 1,525 倍

更讓人擔心的是，由於氣炸鍋的原理是採用風扇的旋風效果，將超高溫的熱氣往下貫穿，利用空氣導流循環讓食物的口感變得酥脆，一般人使用時，也不會想到要開抽油煙機，但其實，在沒開抽油煙機的密閉空間裡，使用氣炸鍋產生的油煙濃度是使用炒菜鍋煎香腸的超過 1.5 倍，就算都開了抽油煙機，站在氣炸鍋的某些角度，測到的微粒濃度還是高於一般油鍋 13 倍。

長榮大學職業安全與衛生學系張振平副教授用手持式噴霧機示意，氣炸鍋在運作時，出口處噴出的強大氣流會將水霧噴到遠處，代表內部的細懸浮微粒會隨著這股噴力衝出，影響空氣品質。

沒油煙味不代表污染不存在，烹調時 5 招護肺

沒聞到異味，不代表 PM_{2.5} 就不存在，國衛院國家環境醫學研究所研究員王淑麗用問卷調查了 73 個受試家庭對於空氣油煙異味的感受，結果發現，機器測到的 PM_{2.5} 數值高於受試者聞到的濃度，表示一般人即使聞不到油煙異味，也不代表空氣品質比較好，千萬不能因為看不見、聞不到，就輕忽了這些室內空氣污染物。

居家烹煮餐點時該如何自保，減少有害微粒傷身，專家提供 5 個建議：

1. 烹調時，廚房須關門：王淑麗的研究也發現，在廚房和客廳連通的狀態下，炒菜時會讓客廳的 PM_{2.5} 濃度變高，尤其傍晚炒菜是許多家庭空污濃度的高峰。
2. 慎選抽油煙機，可用噴霧機測試抽風效果：由於每家廠商的抽油煙機設計都不同，張振平建議，選購抽油煙機時可攜帶「手持噴霧機」，模擬油煙散逸狀態，確保在抽油煙機開啟時，站在正面的烹調位置，油煙能夠完全被吸走，達到保護人體的效果，如果沒有手持噴霧機，可帶家裡的精油水霧機，或點一支香，同樣能模擬油煙測試效果。
3. 無論採用哪種烹調方式，都要開抽油煙機：包括氣炸鍋在內，都要開抽油煙機後再操作，而且不要一熄火就關閉抽油煙機，建議讓抽油煙機多運轉 5 分鐘，確保周遭的懸浮微粒都能儘量被吸走。
4. 使用氣炸鍋時如果沒有抽油煙機，就把機子搬到陽台或窗邊操作，以降低室內油煙濃度，而且氣炸鍋的出風口一定要朝外，以免噴出的油煙直接被人體吸進呼吸道，影響健康。如果真的在密閉空間裡使用，至少拿一條濕毛巾放在出風口附近，讓油煙可以噴在毛巾上被它吸附，不過切記不要覆蓋在機器上，以免造成危險。
5. 戴口罩吧：口罩可以過濾掉部分的油煙，降低烹調者吸入微粒的風險。

(3)資料來源：yahoo 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/4eNkHt2>