

「氣炸鍋、電鍋」恐傷肺 蘇一峰：臭氧消毒最危險

(1)日期：112.04.26

(2)內文：多數人都知道，開火炒菜產生的油煙對身體有害，不過，可別以為沒開火的家電就沒風險，有研究指出，氣炸鍋比油鍋煎食物，所產生的油煙還高，在加熱過程，可能有空氣污染微粒，另外，主打「臭氧消毒」的家電，醫師提醒，可能也會成為室內空氣污染的來源，引發呼吸道發炎甚至氣喘。多數人都有概念，避免油煙傷身要開油煙機，不過可別以為只有開火，才有空氣汙染，不開火的電器也得注意。北市聯醫胸腔科醫師蘇一峰提醒，電鍋微波爐甚至是氣炸鍋，加熱燃燒過程，此時就有空氣污染微粒跑出來，再看看針對氣炸鍋的這項研究，同樣煎香腸在開啟的抽油煙機下方，使用氣炸鍋比油鍋煎，高出 13 倍的粒數濃度，若完全沒開抽油煙機，使用氣炸鍋油煙濃度將暴增到 1525 倍。北市聯醫陽明院區胸腔內科醫師蘇一峰：「(氣炸鍋)烹調過程中，接觸高熱的風之後，食物還是會產生一定的油煙，甚至可能還會有些食物，被碳化產生一些 PM2.5。」另外像是印表機，使用中產生的碳粉噴墨，若常靠近無形中會吸入 PM2.5，就連像是有些空氣清淨機，烘碗機洗衣機，標榜有臭氧消毒的家電，醫師示警都別忽略。臭氧也會對我們接觸的人，尤其是呼吸道接觸，帶來一種氧化的傷害，(研究發現臭氧)可能引起，氣管經攣收縮，引起氣喘的人更容易發作。最關鍵的還是使用家電當下，保持環境通風空氣流通，不要在密閉空間中使用。PM2.5 影響我們的肺部，長期也會增加癌症風險，不過會增加癌症導致肺癌的話，是多重原因，保持通風還是最重要。環保意識逐漸提高，像是自備環保杯的推動，近期更有民眾發現，好市多內用熱狗，不用紙袋改用可重複使用餐具，不僅有質感最重要減少垃圾。

(3)資料來源：yahoo 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/40bgWr8>