

小套房別買氣炸鍋？健康飲食的代價，專家報告：「室內污染爆表」

(1)日期：113.05.23

(2)內文：一名租住套房的網友使用氣炸鍋後發現，其產生的油煙遠超想像。儘管只是烹調雞塊和薯條，整間房間卻被油煙充斥，引發了隔壁房客的投訴。有人表示套房不宜使用氣炸鍋，也有人提到小窗戶或密閉空間下使用會造成長期健康問題。根據最新調查報告，在無抽油煙機的密閉空間中使用氣炸鍋可能導致空氣中 PM_{2.5} 含量急劇增加 1525 倍。

氣炸鍋這幾年討論熱度相當高，相較油炸過後的氣炸鍋不但油量大減，更能夠簡單調理許多食物，在主婦圈內掀起一陣旋風。不過，近日就有網友分享自己興奮在網路上買了氣炸鍋，結果用一次就把整台封印住，其原因曝光後，引發熱議。

原 PO 在「氣炸鍋料理分享」貼文指出「最近想要自己買氣炸鍋來做東西吃，想說有冰箱不用白不用，可以買一些食材回來冰箱冰著，結果上網買了一個氣炸鍋，用一次我就直接整台放到角落塵封了，因為我租的是套房...對外窗很小，我沒想到氣炸鍋的油煙這麼多，當時炸個雞塊薯條而已....搞得整間都油煙，還被隔壁房客投訴，看到那個煙充滿房間，當時真的怕到不行」。

貼文一出，網友紛紛回應「你沒抽油煙機又是套房當然.....」、「套房真的不能用氣炸鍋，很可怕」、「我之前也是在套房用氣炸鍋，每次一開，空氣清淨機就直接跳紫爆，後來都不敢用了」、「如果有剛好對外窗很大的套房才能用，小窗戶跟密閉的都不能，會整間屋子都是油煙...長期會影響身體健康的」、「吃得健康不代表使用健康喔，不要搞錯，不要再套房用」、「炸物有油煙很正常 == 氣炸鍋讓你吃健康，不是要你煮健康欸....請讓烹飪環境通風」。

事實上，根據國內去年最新的調查報告顯示，氣炸鍋在沒有抽油煙機的密閉套房使用，油煙濃度將會暴增了 1525 倍，長榮大學職業安全與衛生學系副教授張振平表示，中式料理中常見的烹飪方式中，其 PM_{2.5} 質量屬油炸最高，最高可達到空氣品質指標 AQI 的紫爆。

「而此研究以氣炸鍋進行實驗，氣炸鍋原理是利用風扇超高溫的熱氣強力往下貫穿，空氣導流循環使食物呈現酥炸口感，吃起來或許健康，但可能藏有空氣污染的隱憂」張振平提醒民眾，用氣炸鍋時，務必放到抽油煙機下方，並將出氣口對著抽油煙機，若沒有抽油煙機的話，也要將氣炸鍋的出氣口對著室外窗戶排出，以確保室內空氣品質是好的。

(3)資料來源：YAHOO 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/3QYP7id>