

【警惕】这6种做菜习惯容易“致癌”！几乎每家都中招.....

一些看似不起眼的炒菜习惯，影响的不仅是味道口感，它还会损害你的健康，甚至增加患癌风险，你中招了吗？

如何健康地料理食物？快跟着小编来做个自查吧！

6种厨房做菜“坏习惯”

1、炒菜后不刷锅接着炒

很多人为了省事或看锅比较干净，不刷锅就直接炒下一道菜，这样做其实是错误的！因为看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣，当再次高温加热时，可能产生苯并芘等致癌物。

不刷锅再接着炒菜的时候，你会发现食物残渣很容易烧焦，这也存在一定的致癌隐患。

◎健康提醒：每做完一道菜，都应把锅清洗干净，再炒下一道菜。

2、油冒烟时才下锅

油锅冒烟时，油温很可能已经达到200℃以上，此时把菜下锅会破坏食物的营养，可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变，产生一些致癌物。

◎健康提醒：在烹饪过程中，最好是热锅冷油。

3、炒菜不开油烟机或炒完立马关掉

烹调油在高温状态下会产生油烟，其中含有许多具有刺激性的有害物质，吸入对身体危害很大。本身有呼吸系统疾病的人，更会加重病情，诱发哮喘、炎症等。

长期接触厨房高温油烟的中老年女性，患肺癌的风险增加了2至3倍，危害不亚于吸烟。

还有些人炒菜一结束，习惯马上关掉油烟机，这不是个好习惯。事实上，油烟机排除废气也是需要一定时间的，炒菜结束后仍会有一些废气残留在厨房中。

◎健康提醒：在炒完菜后，不妨让油烟机继续工作3至5分钟，这样可以确保有害气体完全排出。同时关门开窗，让厨房油烟向外扩散，减少危害。

4、做菜时放很多调料

为了追求菜肴的美味，很多人做饭时会添加不少调味品，这在无形中增加了不少盐。据资料显示，在中国，65%的成年居民食盐摄入量

超过了6克的每日限量。长期的高盐膳食会增加患高血压、心脑血管疾病的风险。

◎健康提醒：炒菜只放一点盐或酱油，鸡精味精也少用，可以用葱姜蒜或花椒等调味。

5、蔬菜先切后洗

食物被切开后再用水清洗，不是个健康的习惯，这样做增加了食物与水的接触面积，易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质流失。

◎健康提醒：先将蔬菜清洗干净，并尽量将水分控干后再切。切好的菜最好马上烹调，以免一些营养素被氧化破坏。

6、生、熟食同用一块砧板

在切割生食时，食物中的细菌等会残留在上面，而且部分生食中还携带较多的寄生虫卵，若此后又用于切割熟食，细菌则会以菜刀和砧板为媒介直接污染熟食。

即使在使用前用开水烫一下“消毒”，细菌也并不会被彻底消灭干净。

◎健康提醒：生熟两用，肉菜分开。普通的家庭厨房，至少需要

3块砧板才能满足所有需求：一块切菜、一块切生食、一块切熟食。

4招降低患癌风险

1、厨房抹布勤消毒

厨房抹布是最脏的，抹布用的越久，细菌就越多：一条全新的抹布在家中使用一周后，细菌数量高达22亿。

◎健康提醒：厨房抹布要分开用，而且每次用后要洗净晒干；每两天用沸水煮20-30分钟消毒或者用专用消毒液浸泡30分钟；也可用微波炉高档加热1分钟消毒。

2、炒菜时加点淀粉或食醋

维生素C可阻断亚硝基化合物（一种可导致消化道癌症的物质）的形成，因此，炒菜时尽量做到急火快炒，烹调时可以加入少量淀粉，可有效保护维生素C；或者加些食醋，也可避免蔬菜中维生素C丢失。

3、厨房用具经常换

塑料制品1年1换 塑料制品一旦超期使用，极有可能变脆、老

化，有害的小分子容易析出，成为诱发癌症的危险原因。筷子3至6个月定期更换木筷、竹筷使用时间过长，容易滋生细菌，可能会引发痢疾、肠胃炎等疾病。

◎健康提醒：有裂痕的陶瓷餐具要更换，瓷器的彩釉中含有铅，当出现裂痕时，铅就可能溢出，混入到食物中。

4、清洗食材有技巧

不正确的清洗方式会导致农药残留，引起慢性中毒。不同食材清洗方式也不同。

叶菜、瓜类：这上面残留的都为水溶性农药，可先用流水冲洗，再用淡盐水浸泡；

黄瓜和苦瓜：这类沟壑多的蔬菜可用牙刷刷洗；

红肉类：可先在淘米水中浸泡5分钟左右，再进行清洗；

动物内脏类：需先用清水冲洗后加入细盐、米醋轻轻搓揉。再用清水冲洗干净，重复几次即可。

海鲜类：可放在冷水中并在水中倒入少许醋和胡椒粉。或者用淘米水擦洗几次，以减轻腥味。

贝壳类：因为会含有较多泥沙，可在贝壳浸泡的容器中加入适量食盐，吐沙完成后进行冲洗。

越睡越累？这些不良睡觉坏习惯你中招了吗？

想要拥有好身体，充足的睡眠不可或缺。不过，随着人们生活方式的改变，越来越多的人有了睡眠方面的困扰，想睡的时候怎么也睡不着，不能睡的时候却总是犯困、睡不醒。

为什么人有时候会越睡越累呢？快看看这些不良的睡觉习惯你中招了吗？想要拥有好身体，充足的睡眠不可或缺。不过，随着人们生活方式的改变，越来越多的人有了睡眠方面的困扰，想睡的时候怎么也睡不着，不能睡的时候却总是犯困、睡不醒。为什么人有时候会越睡越累呢？快看看这些不良的睡觉习惯你中招了吗？

《警惕这些睡觉坏习惯》

1、开灯睡觉

研究发现，灯光会抑制褪黑素分泌，进而打乱生理时钟，影响荷尔蒙分泌或新陈代谢。即使控制睡眠时数、饮食和运动等其它要素，伤害身体的因素还是存在，进而造成越睡越累。所以睡觉时尽

量把所有的灯都关掉，处于黑暗环境中，有利于褪黑素的分泌，帮助人们快速入睡。

2、睡前饱餐

中医认为：胃不和，则卧不安。睡前不宜进食，当忌口。夜宵或零食吃的太多来不及消化，满是食物的胃器官不断刺激大脑，引起大脑兴奋，让人无法入睡。即使睡去，胃器官依旧在加班工作，对胃器官及身体造成伤害。

3、枕头过高或过低

从生理角度来讲，枕头高度以8-12厘米为宜。枕头太低容易造成落枕，或由于流入大脑的血液增加，导致第二天头脑发昏、眼皮浮肿。枕头过高则会影响呼吸道，容易打呼噜，长期以往会引起颈部不适。

4、湿发睡觉

睡前洗个温水澡，能恢复劳累后的疲劳，让身体得到修整。但是洗头后不干就睡觉，在头发变干的

过程中会带走头皮上的大量热量，再加上睡觉时人体代谢会降低从而使温度下降，长期如此的话就会容易导致感冒头痛的情况出现，就会感觉到越睡越累。

5、蒙头睡觉

天气转冷，很多人有用被子蒙头睡觉的习惯。其实，蒙着被子睡觉可能引起呼吸困难，伴随被窝里二氧化碳浓度的上升，氧气浓度也不断下降，如果一直吸进潮湿的空气，对大脑会造成危害。时间长了会导致缺氧，让人睡不好觉，容易做噩梦，睡醒时也会觉得头晕乏力、精神不济。

6、透支睡眠

对于成年人来说，大部分都有熬夜的经历。小时候没有手机，差不多天黑就困了自然睡着了。现在随着夜生活越来越丰富，睡觉的时间却少之又少。尤其是晚上，明明身体已经很困了，但还是拼命地熬。有的人还喜欢熬夜后再补觉，比如周末一下子睡到中午，但这并

并不能起到补充睡眠的作用，相反生物钟紊乱所带来的不良后果也会接踵而至。

7、带着坏情绪睡觉

晚上是人最易胡思乱想的时候，很多不良的情绪都会在晚上喷涌而出。经常生着气睡觉的话，会伤害到大脑的反应以及平衡的能力。睡觉经常生气有坏情绪的人，早上起来往往就会有思维迟缓，精神不佳的情况发生。

《想拥有良好睡眠做好这几点》

1、保持作息合理，均衡膳食

想让自己睡得好，就要遵循身体的自然规律，自古以来，日出而作、日落而息就是人类生命活动的重要因素。保持这样的作息方式，能减少对人体的负担，提高睡眠质量，同时要注意饮食的问题，除了保持三餐规律之外，晚上要避免太晚吃东西。

2、心态平和，创造良好睡眠环境

喜怒哀乐是人类表达的方式，但是睡前要尽可能的控制自己的情绪，一个人如果在晚上想太多，心态起伏很大的话，往往睡得也不会太好。而且，建议睡前不要吸烟喝酒，忌饮浓茶、喝咖啡，保证自己有一个好的睡眠环境。

3、睡前忌用脑过度

有的人习惯在晚上工作和学习，这样的话，建议将比较伤神的事做完，临睡前尽量安排较轻松的事来做，让大脑放松，这样便容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，就算躺在床上也难以入睡，时间长了还会失眠。

4、控制睡眠时间

睡以安神为主，神以心安为主。睡眠时间应配合年龄，成年人至多七小时至八小时，多睡则头昏头晕眼红胀，四肢疲软，而小孩子必睡足八小时或九小时，老年人可适当减少睡眠时间。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车福工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备