

PM2.5 增加 烹饪真的有贡献

近日，北京市外事办主任赵会民在接受采访中的一句话，引来了网友们的评论与吐槽，纷纷质疑这句话的科学性。

为了验证“中国式烹饪”对于 PM2.5 的影响，不少人进入厨房亲身实验，比较蒸、煮、炸等不同的烹饪方式对 PM2.5 数据的影响。结果发现，蒸、煮方式，产生的 PM2.5 并不多；而油炸、炒菜时，PM2.5 则迅速飙升 8 倍到近 20 倍，达到严重污染甚至爆表的级别。可见，虽然油烟对整个大气环境的“贡献”不大，但对于室内小环境来说，确实影响非常大；尤其是做湘菜和川菜时，油烟量明显高于做粤菜。

烹饪对 PM2.5 的贡献到底有多大？

记者邀请环保公益组织“自然大学”研究人员，在家中使用蒸、煮、炸、炒这 4 种方式，监测 PM2.5 的数值变化。

煮玉米：PM2.5 上升最不明显

实验过程：在煮玉米前，实验操作人员——“自然大学”研究人员谢新源在煮熟玉米的 10 分钟内，每隔一分钟就监测数值变化。

实验结果：煮之前，厨房内 PM2.5 为 31 微克 / 立方米；10 分钟后，PM2.5 为 42 微克 / 立方米，整个过程仅上升 11 微克 / 立方米。

油炸薯片：厨房内变为“严重污染”

实验过程：在锅中倒入油，烧热后放入薯片油炸，直至炸熟，用时大约 5 分钟，把每分钟的数值记录下来。

实验结果：3 分钟左右，PM2.5 开始

有大幅变动，4 分钟时剧增到 165 微克 / 立方米，为“重度污染”，5 分钟结束，监测仪上显示为 272 微克 / 立方米。谢新源介绍，这比开始时的 33 微克 / 立方米，高出 7 倍多，由于油炸时不盖锅盖，厨房内的空气等级立马由优变成“严重污染”。

蒸馒头：10 分钟仅升 21 个数值

实验过程：蒸馒头与煮玉米类似，实验操作人员待厨房内的 PM2.5 和湿度稍微恢复再展开测试，也设定为 10 分钟，记录数值。

实验结果：5 分钟时，PM2.5 已在原基础上多产生了 10 个数值；10 分钟后，数值最终定格在 59 微克 / 立方米，上升 21 微克 / 立方米。谢新源说，由于蒸馒头用的锅比较大，燃气开的火也大，因而对产生 PM2.5 也有一定影响。

爆香调料时 PM2.5 飙升

实验过程：切好丝瓜，以及葱、姜、蒜、辣椒等调料，倒入少许油，加热后放入葱姜蒜辣椒调料先爆香，再把丝瓜倒入锅中翻炒，历时 5 分钟。

实验结果：把葱姜蒜辣椒放到加热的锅中，空气中出现香味，监测仪的数值跟着迅速变化，最终显示为 787 微克 /



烹饪方式 PK 炒、炸导致 PM2.5“爆表”

测试人员选择煮玉米、蒸馒头、炸薯片和炒丝瓜四种烹饪方式对比发现，蒸煮对 PM2.5 的影响最小。煮玉米过程中 PM2.5 仅上升 11 微克 / 立方米。研究人员表示，这个数值还可以，对空气污染的影响甚至可以忽略不计。而蒸馒头的影响也不大，10 分钟仅升 21 个数值。

与蒸煮对环境的“温和”影响相比，炒菜、油炸造成的影响简直惊人。一盘炒丝瓜，从葱姜蒜等放到加热的锅中开始，空气出现香味，监测仪的数值也迅速变化，最终显示为 787 微克 / 立方米。而这个数值如果参照空气质量指数的话，已经达到“爆表”的级别了。油炸的威力也不可小觑，仅仅几分钟，厨房内的 PM2.5 指数就能达到 165 微克 / 立方米，属于重度污染的水平。专家分析，这是由于油炸时不盖锅盖，油烟弥散到空气中所致。

菜系 PK 湘菜川菜油烟大，粤菜最少

有人对不同菜系烹饪时产生的油烟量进行了比较，发现湘菜的油烟浓度最高，粤菜最少。因为湘菜用油量大，火势猛，翻炒频繁，油烟的产生量就多。而粤菜都比较侧重清淡适口，烹饪时放的油不多，而且火势适中，翻炒力度缓和，油烟产生量也相对少。

“确实这样。”南京一家湘菜馆的厨师告诉《现代快报》记者，湘菜里不少菜式都要放热油爆炒，这样脆脆的口感才好。

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东说，做湘菜和川菜，还经常要加辣椒、花椒等调料，自己熬辣油，熬出来的油确实香，但对于熬油的人来说，吸入的 PM2.5 量也必然惊人。因为油温至少会达到 250℃，会产生大量 PM2.5。因此建议厨师还是戴上口罩，减少对自己的健康伤害。

车与菜 PK 炒白菜 = 汽车跑 56 公里？不好说

一项实验中对比了苦瓜炒鸡蛋、红烧鸡块、豆角炒肉、炒白菜、爆炒腰花、炒土豆丝和炒土豆片等 7 个菜产生的 PM2.5，结果称，“产生 PM2.5 总量最高的是豆角炒肉，达 494.21 毫克，最少的是炒土豆丝，为 115.18 毫克。其中炒白菜产生的 PM2.5 为 253.7 毫克，根据国家标准，一辆国 V 的汽车行驶 1 公里，产生的 PM2.5 为 4.5 毫克。也就是说，炒一盘白菜排放的 PM2.5，就相当于一辆汽车行驶了 56 公里。”

《现代快报》2013.10.15

“食物掉地上 5 秒内捡起可以吃”？

日前，网传食物落地后只要在 5 秒钟内捡起，就可以食用，这时食物尚未受到细菌污染。细菌的动作真的没手快吗？

这个传言来自《每日邮报》的一篇报道，英国曼彻斯特都市大学的研究人员用实验验证“3 秒规则”。他们使用了 5 种食物，分别与地面接触 3 秒、5 秒和 10 秒，并分别检测食物捡起后是否有细菌在上面繁殖。

实验结果显示，抹果酱的面包和火腿“表现良好”，相同接触时间下繁殖的细菌较其他食物更少。实验人员认为，这是因为高糖分和高盐的环境不适合微生物生长。因此文章认为“3 秒规则”或者“5 秒

规则”对高糖高盐的食物似乎是适用的。

但这个说法很快受到质疑，有网友指出，这个结论太过牵强，所谓地面的范围太广，不具有代表性，此外，研究并没有在任何学术期刊上发表论文，仅仅是受日用清洁品牌委托研究这些疑点也被网友指出。

南京市疾控中心微生物专家告诉记者，一般而言，如果地上存在细菌，那么在食物接触地面的时候就会立刻附着上去。

影响细菌转移的因素主要包括食物的类型，如黏着度、水分等；细菌的种类，是否容易在地面存活、生长繁殖等；地面环

境。虽然一般家居环境被认为相对来说致病菌较少，但是并不代表地面上没有致病菌。

事实上，实木地板的缝隙温暖潮湿，很容易成为有害微生物滋生的温床。另外，有些家庭有蟑螂出没。蟑螂常携带痢疾杆菌、大肠杆菌等各种肠道致病菌。

因此，容易沾染细菌的食物，不论掉在地面几秒钟，都会对健康产生一定威胁，会增加摄入肠道细菌和产生胃肠道疾病的风险。“建议大家最好不要冒险，掉在地上的食物最好不要吃了。”

《金陵晚报》2013.10.15 文 / 杨婧

网购牛肉干 疑为猪肉造

随着网购兴起，越来越多消费者倾向于在网上购买食品。网购食品交易量上升的同时，却存在进货渠道不明、储存运输不规范、食品安全事件追溯难等诸多问题。

10 月 14 日，广州市消委会发布消费案例提示，提醒消费者，由于很多网购存在异地申诉难监管的情况，消费者应在网购食品时保留相关证据，遇到监管难题，应向属地消委会举报。

消费者李女士浏览某购物网站时看中了几袋牛肉干，并在查看产品好评后以每斤 20 元的价格购买，但收货开袋食用后，李女士怀疑是猪肉制品，随后求助消

委会。

对此，广州市消委会表示，消费者可到法定、权威的食品检验机构进行检验，但检验机构一般仅对未拆包装的产品进行检验，费用需由消费者先行支付，在检验结果证明确实不是牛肉后，再由商家支付相关费用。考虑到此类维权的成本高、难度大，建议消费者直接向商家所属地的工商、质监或相关职能部门举报。

然而，因购物网站实际经营者无法查找或不在广州市管辖范围内，难以施行规管手段，市消委会建议李女士，根据属地管理原则，到商家所属地的相关职能部门举报。

《信息时报》2013.10.15 文 / 郭苏莹等

跑鞋比高跟鞋更伤膝盖

很多白领女性都喜欢带上一双运动鞋去上班，因为运动鞋比在办公室穿着的时髦高跟鞋更加舒适，并且不用担心扭伤脚踝。

一项新的研究显示，对于膝盖和踝关节来说，高跟鞋可能比运动鞋更好，当然，最有利关节的还是赤脚。

研究人员观察了 68 名成年选手(其中包括 37 名女性)，在跑步机上跑步的视频。他们发现，穿着运动鞋会造成髌关节的过度紧张，膝关节和踝关节的扭伤，比赤脚跑步时要多 38%。

值得注意的是，在他们的观察当中，

跑鞋对于膝关节的扭曲作用，甚至大于此前有报道称的高跟鞋在行走过程中对膝盖的伤害。

所以，长相奇怪的“赤脚鞋”，譬如 Vibram 五指鞋，在岩石和路面上，对脚底能够多一点保护，已经在跑步者中越来越普遍。

研究人员并不建议跑步者应该抛弃他们的运动鞋，或者女性抛弃掉高跟鞋，但是他们表示，应该尽可能的接近赤脚。

“完全的减少关节扭曲，同时提供有意义的鞋类功能，应该是鞋类设计者的目标”，研究人员说。

中国广播网 2013.10.2

隆力奇涉嫌虚假宣传

近日，隆力奇多款食品、保健食品涉嫌标签违规引起关注。据报道，隆力奇旗下保健食品——华蓐牌阿诗洛片，批准功效是免疫调节，却在产品标签上标注增强免疫、骺骺益骺的保健功能，功效成分与卫生部颁发的《保健食品批准证书》的内容不相一致。同时，隆力奇多款食品、保健食品在官网上公然宣称能治疗和预防疾病，涉嫌欺骗和误导消费者。

对于涉嫌标签违规和虚假宣传，隆力奇方面表示，是由于官网宣传内容参照了作废的包装标注，文字更新滞后，但目前已全部更正过来。对于目前上市产品如何处理的问题，隆力奇方面表示，产品质量本身没有问题，不会召回。

《羊城地铁报》2013.10.15

开车带孩子 比接电话还分心

开车时精神不集中是导致车祸的主要原因。据《印度快报》10 月 6 日报道，澳大利亚莫纳什大学交通事故研究中心发现，开车时，身边的孩子比接听电话更让驾驶员分心。

研究人员选取了 12 个家庭，这些家庭平均有两个孩子，年龄在 1~8 岁之间。研究者对这些家庭进行了为期 3 周的监测，共分析了 92 次驾驶员的精神溜号案例，如车辆行驶时目光离开前方道路超过 2 秒钟。结果显示，驾驶过程中最常见的分心因素包括转身或通过后视镜看后座上的孩子(占 76.4%)、与孩子交谈(16%)、协助孩子完成某事(7%)、与孩子玩耍(1%)。

该机构先前的研究显示，与正常驾驶相比，开车时拨手机会让发生交通事故的风险增加 2.8 倍；用手机通话则让风险增加 1.3 倍。尽管以上风险众人皆知，但人们往往没有意识到车上的孩子也会让人分心，因为驾驶员更易把注意力放在孩子身上，错过了路况。建议车上有孩子时，最好由其他成人照看，孩子应坐在安全座椅中，以防发生意外。

《生命时报》2013.10.15 文 / 安伟

重温电视剧 可提高自控力

美国《社会心理与人格科学》刊登布法罗大学一项新研究发现，经常重温喜爱的电视剧有助于增强意志力和提高自控力，有益于心理健康。

重温电视剧提高自控力和注意力的具体原理目前尚不完全清楚。不过，心理学家解释称，在重温最喜爱的电视剧时，人们往往会把剧中人物看作朋友或家人，德里克博士将这种效果描述为“社交替代恢复”。

德里克博士表示，虽然看电视不是提高心情的最佳方式，其作用也比不上积极锻炼和读书看报，但是重温电视剧提高自控力的这种作用却不可忽视。

《当代健康报》2013.10.8

校服再现致癌染料

上海质监部门日前公布了第二批学生服产品质量专项监督抽查结果，30 批次被抽查产品中有 7 批次不合格。这些问题校服均已被退回生产厂家。

抽查结果显示，上海光明针织总厂有限公司生产的学生服检出可分解致癌芳香胺染料。另外还有 6 批次学生服产品在纤维含量、PH 值等项目上被检出不合格。

校服质量问题已不是第一次出现，今年 8 月 27 日，上海质监部门公布了第一批抽查结果，披露 5 批次校服中检出可分解致癌芳香胺染料。

大洋网 2013.10.15