

## 一健必读

最近,一组实验得出的数据让人警醒:炒菜5分钟,厨房PM2.5飙升近20倍!专家指出,热油爆炒、高温油炸,“中国式烹饪”方法,不仅让食物流失了大量营养,而且产生吸附大量有害物质的油烟颗粒物。为了家人的健康,烹饪时要注意更多的细节。

# 中国式烹饪 让煮妇很受伤

## 1 实验发现:炆锅时PM2.5污染“爆表”

近日,环保公益组织“自然大学”研究人员做了一个实验,在关闭门窗且不开抽油烟机的情况下,分别测试了煮玉米、蒸馒头、炸薯片、炒丝瓜四种烹饪方式产生的PM2.5。结果发现,蒸煮几乎不产生PM2.5,而油炸、爆炒产生的污染很严重。

在煮玉米的过程中,PM2.5仅上升11微克/立方米,对空气污染的影响可以忽略

不计;蒸馒头时,10分钟仅上升21微克/立方米;炒菜、油炸造成的影响简直惊人。炸薯条时间持续了5分钟,PM2.5数值比之前高出7倍多;最可怕的污染是爆炒丝瓜,仅用葱、姜、蒜、辣椒爆香时,空气中PM2.5已飙升至开始时数值的近20倍,达到“爆表”级别。

## 2 炒菜PM2.5油烟颗粒物可直接入肺

专家表示,中国人做菜,热油炆锅再平常不过,但油脂挥发产生的PM2.5确实危害不小。因为油脂挥发凝聚会产生颗粒物,在空气中呈飘浮状态而长期存在,属于典型的PM2.5,它的危害不仅在于颗粒小、可入肺,更重要的是,油烟里有苯并芘、杂环胺等大量致癌物质,会吸附在微小颗粒物上,被人体吸入,容易引发肺癌、胃癌

等。炒菜油炸温度越高,时间越长,产生的有害物质越多。

“大的颗粒物,可以被挡在鼻子外,稍小一点的即进入呼吸道,也会随着吐痰、打喷嚏被部分排出体外。”专家指出,但PM2.5颗粒物太小了,能直接进入肺泡,还能通过气血交换进入到人体血管,危害很大。

## 3 油烧冒烟再下锅是用油误区

很多人都习惯先把油烧热,再放入葱、姜、蒜炆锅,等锅里烧得滋滋作响,再把菜倒入迅速翻炒。

对此,专家指出,其实这里存在一个普遍的用油误区:现在的精制油品和过去人们使用的粗油不同,烟点变高了,也就是说,如今用纯净油烹调,把油烧得冒烟时,油温已过高了。

每一种油脂产品都有自己的烟点,也就是开始冒烟的温度。过去人们使用的那种颜色暗淡的粗制菜油,往往在130℃以

上就开始冒烟。现在,人们使用的烹调用油大部分是纯净透明的调和油,其烟点一般在200℃左右,有的还会更高。如果按照大部分家庭的习惯,等到油脂明显冒烟才放菜,这时的炒菜温度会在200℃到300℃之间。这个温度炒菜会产生大量油烟,且有毒物质和致癌物质也增多了。

专家提醒,煎炸过或曾经加热过的油脂,混有杂质,烟点会明显下降,这意味着炒菜时油烟更多,对操作者的健康会造成更大伤害。

## 4 炖、煮、蒸、拌 营养又美味

“从健康的角度,水煮、盐拌的菜,营养流失最少,但失去了美味。”专业营养师认为,“中国式烹饪”符合中国人口味,也没必要来个180度的大转弯,但人们要知道,有些烹饪、加热的方式,会直接影响食物的营养,并且给人体带来危害。对于这些方式烹饪的食物,解馋即可,不要多吃。

烧烤、油炸、煎烙,都会让食物变得格外诱人。专业营养师认为,这是因为“美拉德反应”,在高温下,食物颜色发黄发褐,同时释放出诱人的香气,红烧肉、烤鸭、烤面

包、烙饼等都属于这种食物。

但是,高温加热也是致癌物产生的条件,专业营养师认为,导致油烟是一方面,食物本身也失去了营养并产生了致癌物,长期食用对人体没好处。专业营养师建议尝试多种烹饪方式,不要每餐每个菜都是炒、炸、煎,多用炖、煮、蒸、拌等烹调方式,不仅能减少油烟产生,还能减少油脂摄入量。同时,这样的一餐在口感上更加丰富,还有助于培养清淡口味的饮食习惯。

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 一健闻汇

■一个由美、中、德等国研究人员组成的科研小组认为,动物及人类临床试验表明,可激活两种内分泌激素的一种人工合成分子可降低糖尿病患者的血糖水平并有效降低体重。

■精神分裂症的病因目前还没有彻底弄清。日本一个研究小组认为,一个与调节神经活动有关的基因功能出现下降可能是精神分裂症的发病原因。这个发现有望促进研发治疗精神分裂症的新方法。

■传统的癌症化疗药敏试验(即药效试验)是通过人工方式,对癌细胞进行一对一的细胞增殖抑制试验,费时费力且成本高。德国科研人员最近推出一种高效的体外试验法,可大大提高试验效率,为癌症患者带来福音。(据新华社)

## 老来健

## “解绳操”防健忘

年纪一大,人就容易健忘,有一种简单的方法——“解绳操”,只要一根绳子,就能很好地刺激手上的穴位。

**具体做法:**找一根长50厘米至60厘米、筷子粗细的绳子,打上20个结,然后用双手拇指分别与食指、中指、无名指、小指搭配,各解5个结,且不能用指甲,要用指肚。如此,每个手指头都能得到有效的刺激和锻炼。

**温馨提醒:**刚开始绳结打得松一些,动作熟练后,慢慢将绳结打紧,以强化锻炼。(据《生活与健康》)

## 健议堂

## 高血压患者衣着要“三松”

对于高血压患者来说,任何不起眼的人为因素都可能促使血压升高。美国一项研究表明,高血压病与动脉硬化症常伴随发生,而且动脉硬化涉及全身,其病理变化反应也是全身性的。以大腿股动脉为例,其动脉硬化时血管腔狭窄,若此时过分紧勒裤带,则会进一步增加腰以下部位血液流动的阻力。为了维持人体下半身正常的血液循环,心脏这个“动力泵”不得不提高功率,血压就随之增高。

因此,易患高血压的中老年人要注意“三松”:裤带宜松,最好不用收缩拉紧的皮带,宜采用吊带式;穿鞋宜松,以宽松舒适为度,多穿布鞋;衣领宜松,尽量不系领带。

对于鞋带及手腕扣夹的表带等,都是同样的道理,均须注意宜松不宜紧,以自然、舒适为佳。(据人民网)

## 心灵港湾

## 嚼口香糖 助情绪舒缓

当今社会,工作压力、家庭不和、感情问题等各种压力所导致的焦虑、抑郁等心理问题越来越严重。专家表示:嚼嚼口香糖可能有助舒缓紧张情绪。

曾有研究人员采用脑电图技术研究分析人在咀嚼时的脑电活动,发现咀嚼口香糖可引起α脑波数量增多、波幅增大。之前就有研究表明,α脑波增强能使情绪得到舒缓,相反,减弱则紧张。由此可推导出,咀嚼口香糖增强了α脑波,会使情绪状态放松。另外,研究还发现咀嚼能提高大脑海马部位的信号活跃度,海马区与情绪调节密切相关,它可以通过调控血液中与压力相关的激素水平,使情绪得到舒缓。

世界卫生组织认为,健康不仅是躯体没有疾病,还包括心理健康和社会适应良好。如果你感觉压力很大,为了健康着想,你需要提高心理素质,改变愤世嫉俗的观点,降低过高的欲望,再不然,就嚼嚼口香糖吧。另外,听音乐、写日记、阅读、运动、大笑等,都是可行的方法。(据《保健时报》)

## 5 拒绝厨房PM2.5污染 多蒸煮多通风

虽然煎、炸、烤、炒这些典型的“中国式烹饪”方法难以完全避免,但还是有办法让危害降到最低,对此,几位专家给出了相应的建议。

### ■把菜焖熟后再翻炒

炒蔬菜的时候,不妨放少量油炒葱、姜、蒜等香料,然后倒入蔬菜,盖上锅盖焖两三分钟,让蒸汽把菜焖熟,再开盖翻炒,加盐调味,即可出锅。这样既减少了油烟,也减少了蔬菜的营养流失。

### ■别把油烧得冒烟

炒菜一定要注意控制油温,多选购油质稳定、烟点高的油。如精炼橄榄油与不粘锅配

合使用,很少产生大量油烟。花生油、芥花油等也比较适合烹饪。

### ■保证厨房通风

做饭时,可以关闭厨房门以免油烟飘入其他房间,但厨房窗户一定要打开,保证有流通的空气。

### ■抽油烟机要早开晚关

别等油锅烧得火辣才记得打开抽油烟机,做菜前就把抽油烟机打开,采用了煎炸、爆炒等方式后,最好在熄火3分钟至5分钟后关掉。即便在蒸煮时,最好也将抽油烟机开至小档。

(据《现代健康报》)

# 栾川县金兴矿业有限责任公司康山金矿(900t/d)开采工程环境影响评价公众参与公告

依据原国家环保总局环发[2006]28号文《环境影响评价公众参与暂行办法》和原河南省环境保护局豫环文[2006]2号文《关于贯彻落实〈环境影响评价公众参与暂行办法〉的通知》要求,进行栾川县金兴矿业有限责任公司康山金矿(900t/d)开采工程环境影响评价公众参与公告。

### 一、建设项目简述

康山金矿位于河南省栾川县白土镇康山村,由栾川县金兴矿业有限责任公司前后地上注金矿、栾川县金兴矿业有限责任公司、河南省栾川县康山外围地区金矿三个矿区资源整合而来。

整合后的矿区面积22.1615 km<sup>2</sup>,设计利用金资源储量:矿石量1040230t,金属量4903.55kg。

本工程开采方式为地下开采,开采工艺采用浅孔留矿采矿法,设计采矿规模900t/d,服务年限4年。本工程开采的原矿石550t/d进入本公司星星印选矿厂(规模100 t/d)和金康选矿厂(规模450 t/d)加工,其余350t/d外销给中金公司河南金源黄金矿业有限责任公司嵩县祁雨沟金矿选厂(规模3000 t/d)。

项目总投资18981.17万元,环境保护投资2343万元,占总投资的12.3%。

### 二、建设项目对环境可能造成的影响

1.大气:大气污染物为井下采矿废气,废石场及运输道路扬尘。

2.地表水:本工程矿井涌水优先回用于井下开采,多余矿井涌水输送至本公司星星印选矿厂和金康选矿厂作为生产用水,不外排。

3.地下水:本工程开采中对各矿体直接接触的基岩裂隙含水层产生一定影响,形成地下水降落漏斗,最大影响距离为194.1m;对第四系含水层的影响较小;废石属于第Ⅰ类一般工业固体废物,不会对地下水造成影响。

4.声环境:各厂界噪声满足《工业企业厂界环境噪声

排放标准》2类声环境功能区标准限值要求。

5.固体废物影响:采矿废石为第Ⅰ类一般工业固体废物,堆存于桥沟废石场。

6.生态环境:本工程新增占地0.08公顷,其中涉及林地5.62公顷,新增水土流失量710.29吨。服务期满后进行了生态恢复,生态环境得到逐步改善。

7.环境风险:本工程环境风险主要是炸药库爆炸和废石场拦渣坝坍塌,采取风险防范措施后,环境风险可接受。

### 三、预防或减轻不良环境影响的对策和措施的要点

#### 1.废气防治措施

①凿岩设备采用湿式作业,并加强局部通风;②矿石挖掘、溜矿、运输等过程中对起尘点采取洒水措施;③桥沟废石场设洒水喷淋装置,减少扬尘产生量。

#### 2.废水污染防治措施

①本工程矿井涌水优先回用于井下开采生产,多余矿井涌水输送至本公司星星印选矿厂和金康选矿厂作为生产用水,不外排。

②生活污水经处理达标后用于绿化、道路洒水,不外排。

#### 3.地下水防控措施

①在井巷开凿过程中,遇突水点或断裂构造带时采取注浆等止水或堵水措施;②在岩体接触带附近采用钻孔超前探水以避免突水;③落实早期钻孔的位置、封孔情况和当前实际状态,对封孔差的钻孔采取注浆封孔措施;④排土场四周设截洪沟,在排土场设淋溶水集排设施;⑤建设单位对矿区地下水敏感点进行长期监测,并制定供水预案。

#### 4.噪声防治措施

①优先选用低噪声生产设备;②地面高噪声设备如空压机布置在室内,并对操作工人发放耳罩、耳塞等防护用品;③通风机出口加装消声器。

### 5.固体废物防治措施

①废石统一堆存于桥沟废石场,废石场按一般工业固体废物Ⅰ类场要求设置,符合《一般工业固体废物贮存、处置场污染控制标准》要求。

②生活垃圾收集后,定期运至当地环卫部门指定的垃圾场处置。

### 6.生态保护与生态恢复措施

①施工期:严格控制施工占地范围;裸露地面采取临时水保措施,防治水土流失;剥离的表土单独堆存,用于工业场地绿化或临时占地生态恢复;施工临时占地及时进行生态恢复。

②运营期:桥沟废石场形成稳定边坡和平台后,及时覆土恢复植被。

③采终期:对各工业场地、桥沟废石场、矿区道路分区进行生态恢复。

### 7.环境风险防范措施

①炸药库风险防范措施:制定爆破器材管理制度,严格控制超规格存储爆破材料;爆破材料库必须符合安全规程的各种规定,完善防静电、防雷电、防震措施;接触爆破材料的人员必须穿防静电工作服;制定炸药库环境风险应急预案。

②废石场风险防范措施:初步设计中排弃工艺、截排水设施进行详细设计;合理安排排弃顺序,将大块废石堆放在底层,并分台阶排弃;废石场卸车平台边缘设置安全车挡;制定废石场环境风险应急预案。

### 四、环境影响评价结论的要点

1.本工程符合《产业结构调整指导目录(2011年本)(修正)》和《矿山生态环境保护与污染防治技术政策》要求。

2.本工程符合河南省、洛阳市、栾川县矿产资源规划、国民经济和社会发展规划、环境保护规划。

3.现状监测表明:环境空气符合《环境空气质量标准》

(GB3095-1996)中二级标准;地表水符合《地表水环境质量标准》(GB3838-2002)Ⅲ类水质标准;地下水符合《地下水质量标准》(GB/T14848-93)中的Ⅲ类标准;声环境符合《声环境质量标准》(GB3096-2008)的1类、2类标准;土壤符合《土壤环境质量标准》(GB15618-1995)中的三级标准。

4.本工程清洁生产水平达到国内清洁生产先进水平。

5.本工程采取相应的污染防治措施后,废气、废水、噪声均能达标排放,固体废物合理处置,生态环境最大限度的得到保护和恢复。

6.采取相应防范措施,并制定应急预案后,环境风险可接受。

综上所述,在认真落实环评报告提出的各项污染防治措施、生态保护及生态恢复措施,并加强环境风险管理和环境管理后,从环保角度分析,项目建设是可行的。

### 五、公众查阅环境影响评价报告书简本及索取补充信息的方式和期限

建设单位:栾川县金兴矿业有限责任公司  
电话:0379-66715855

电子邮件:18238856157@163.com  
地址:河南省栾川县白土镇康山村 邮编:471544

公示时间:见报之日起10个工作日。

### 六、征求公众意见的范围和主要事项

征求公众意见的范围:本工程周边村庄村民以及关注本工程的团体、公众。

主要事项:公众对项目建设的环评报告及措施的意见和建议。

### 七、征求公众意见的具体形式

现场问卷调查、信函、电话、发送电子邮件反馈等形式。

### 八、公众提出意见的起止时间

即日起10个工作日内。