

空气炸锅致癌？ 这“锅”空气炸锅不背

“空气炸锅”一经面世就被奉为无油煎炸的神器。但有不少声音称，空气炸锅制作出来的食物“丙烯酰胺”含量超标，有致癌风险。空气炸锅烹饪的食物是好吃又健康，还是增加了致癌风险？羊城晚报记者采访了广州医科大学附属第二医院临床营养科专家曾婷，听听她怎么说。

辟谣：

致癌物与锅具无关 大多是因高温烹饪

空气炸锅是否会致癌？“简单来说，可以将空气炸锅理解成用空气代替油来对食物进行炸制。锅内顶部的空气加热后，用内置大功率风扇把热气进行急速循环，带走食物表层水分，使其变得酥脆，可达到煎炸效果。但它和其他锅具一样都是烹饪工具，只要符合生产标准，不烹饪有毒、有害物质，其本身谈不上危害健康。”曾婷解释说。

为什么空气炸锅制作出来的食物“丙烯酰胺”含量超标？曾婷表示，丙烯酰胺的确是一种潜在致癌物，经国际癌症研究机构评估后将它定位为2A级致癌物，但仅仅指其对人体有理论上的致癌性，临床实验证据并不足。而在加热同时含有碳水化合物和氨基酸的食物时(一般是淀粉含量高的食物)，烹饪温度超过120℃，就会产生丙烯酰胺类的致癌物，难以完全避免。但这也恰恰说明丙烯酰胺的产生源自食物本身以及高温烹饪方式，并

非空气炸锅本身。

也就是说，即使不使用空气炸锅，用普通锅具对食物进行高温煎炒、油炸、红烧、烤等，也可能产生丙烯酰胺。

建议：

饮食注重多样性 烹饪尽量蒸煮炖

食物中的丙烯酰胺含量多少是安全的？曾婷认为，对于任何致癌有害物，其实很难给出明确的安全剂量，因为每个人的体质及代谢特征不一样，建议少接触为好。

如何尽可能减少丙烯酰胺的产生？曾婷建议，日常做饭时，烹饪温度不宜过高，加热时间不要太长，尽量多蒸、煮、炖。同时要均衡饮食、荤素搭配，减少油炸和高脂肪食品的摄入，多吃水果和蔬菜，因为食物多样性饮食可以减少患癌风险。在购买空气炸锅时要选择正规厂商，尤其是一些注重温控设计的空气炸锅。

此外，曾婷还提醒，除了烹饪过程中注意温度控制，要避免进食正处于高温发烫的食物。若总是“趁热吃”，也可能会对食管黏膜造成灼伤，长期如此容易引发炎症，诱发食管癌。

延伸：

空气炸锅烹饪食物会导致营养流失？

曾婷：任何烹饪

工具在加热食物时都会导致食物流失营养，这其实是不可避免的。例如，蔬菜、谷物和肉类食物中的维生素受热后容易损失，但这不是关键性问题，可以通过增加食物摄入量来弥补。

空气炸锅制作出来的食物健康有益？

曾婷：仅是一种相对健康，相比于真正用油煎炸的烹饪方式，空气炸锅能减少油的摄入。因为肉类等食物已经含有不少脂肪，烹饪过程中完全不放油也是可以的。而且现在大部分国人的油摄入量(《中

国居民膳食指南(2022年)》推荐健康成年人每天摄入烹调油25g-30g)是超标的，确实要提倡少油饮食。同时，不少空气炸锅还有温度控制功能，能减少过高温烹饪食物，确实稍微健康些。(完)

中新网

沈春耀：

“一国两制”50年后不需要变

中国全国人大常委会主任、《基本法》委员会主任沈春耀昨天(27日)说，“一国两制”并非一成不变，前50年是不能变，50年之后是不需要变。

据香港《星岛日报》报道，香港律政司昨天举办《基本法》法律论坛，沈春耀以“一国两制”政策的发展与未来为题发表演讲。

他说，香港社会和海内外各界一直关注“一国两制”的实践走向，常有人提出“一国两制”今后是否会有变化。中共十八大以来，中共总书记习近平多次强调中央贯彻“一国两制”方针，坚定不移，不会变、不动摇，并全面确保“一国两制”在香港的实践不变形、不走样，始终沿着正确方向前进。

沈春耀认为，“一国两制”五十年不变只是形象化说法，应理解为首五十年“不能变”，五十年后就是“不需要变”。他说，“

一国两制”是处理历史遗留香港问题的最佳解决方案，也是香港回归后保持长期繁荣稳定的最佳制度安排，“一国两制”在25年来成功实践，充分说明这方案行得通、办得到、得人心。他强调要坚定不移贯彻下去，无论遇到什么挑战和困难，对“一国两制”方针的信心和决心都绝不动摇。

中国国务院港澳办副主任王灵桂致辞时则说，2019年香港爆发反修例风波，“一国两制”实践遭遇前所未有的挑战，但中央始终坚守“一国两制”初心，贯彻“一国两制”方针，制定出台《香港国安法》，完善香港特区选举制度，全面落实“爱国者治港”原则，为香港民主健康发展打下坚实基础。

他续称，当前“一国两制”迈入新阶段，特区政府和社区各界有条件更集中精力，“抓经济、谋发展、破解住房难”等民生问题，推动香港融入国家发展大

局，提升国际竞争力，开启良政善治。

中联办副主任陈冬则引述习近平说，在“一国”的基础之上，“两制”关系可以做到和谐相处、相互促进。他引述多项经济数据及法治排名，香港均排名前列，称“一国两制”在香港的实践是成功的，取得的成就是有目共睹的。

特首林郑月娥在开幕式说，过去五年，香港经历回归以来最严峻的挑战，国家安全受到威胁，香港前景岌岌可危，“一国”的根基、底线受到严重冲击。自己作为行政长官，更明白“没有国，哪有家”的体会，更坚定相信唯有根据《宪法》和《基本法》办事，依靠中央，维护国家安全，才能确保香港的繁荣稳定。而两年前的修例风波，让大家深刻和沉痛地体会到任何偏离“一国两制”初心的行为，必会带来灾难性的后果。(完)

联合早报