

## 厨房里藏着哪些致病物

**1. 菜板：黄曲霉素。**如果切菜板不经常清洗，残留的食物残渣变质后，会在阴暗潮湿的环境中滋生黄曲霉素。黄曲霉素毒性极强，可诱发疾病。

**解决办法：**洗烫法和刮板浸盐法。洗烫法即用硬刷和清水刷洗菜板，再用沸水烫一下，放在阳光下晾晒。刮板浸盐法即每次使用菜板之后（特别是剁肉馅后），刮去表面的食物残渣、残汁，用清水刷洗，然后放入盐水（浓度15%左右）中浸泡2小时，取出晾干。不建议用清洁剂清洗菜板，因为清洁液会渗入砧板内，长此以往会导致砧板霉烂，食物在上面处理时易造成二次污染。

**2. 冰箱：霉菌。**大多数人家的冰箱都会塞得满满当当，一些剩菜剩饭不封上保鲜膜直接放入冰箱，不但会让口味发生变化，还会造成细菌感染。冰箱里不但容易滋生各种细菌，还会有霉菌。如果冰箱不定期清理，霉菌就会迅速繁殖，甚至进入冰箱中没有封存的食物内，危害人体健康。

**解决办法：**每月清洁和消毒。给冰箱做清洁前，要先切断电源，将冰箱内的所有食物取出，再将冰箱内的搁架、果蔬盒等一一取出，用洗洁精清洗干净后晾干。冷藏柜要选择自然解冻，而不是用尖锐的物品铲除柜内的冰块，更不要用热毛巾敷，因为容易导致冰箱故障。冰箱内部清洗完毕后，要将门敞开自然风干，然后再擦拭冰箱外部。

有油渍或污垢的地方，可用牙刷蘸着洗洁精轻刷，再用软抹布擦干。冰箱背面通风栅最后清洁，要先用软毛刷清理，再用干燥软布擦干。同时，对冰箱门上密封条的清洁，最好用酒精浸过的软布擦拭，可消毒杀菌。

**3. 油壶：环氧丙醛。**曾有检测发现，有油垢的油壶，里面的残油发生油脂氧化和酸败程度远高于新油壶，如果把新买来的油直接倒入这个被污染的油壶里，新油会产生致病物质，比如分解物环氧丙醛等，危害身体。

**解决办法：**家用小油壶每周清洗一次。每次倒入小油壶的量够用一周就行。这样可以保证尽量吃到新鲜食用油。此外，新旧油别混着吃，否则油壶里的陈油会成为新油的氧化催化剂，加速食用油变质。油壶还应远离灶台，避开高温。

**4. 抽油烟机：巴豆醛。**抽油烟机能减少油烟对人体的伤害，但如果如果不常清洗，沉积大量油污，不仅使排气不顺畅，而且酸败的油垢遇热挥发后，可能产生致病物质。如果这些气体不尽快排出室外，长期被人体吸收，对健康不利。

**解决办法：**油烟机一般使用6个月后，就需要深度清洗，如果油烟较多，应缩短清洗周期。炒完菜不要马上关掉油烟机，应让其继续运转3~5分钟，确保有害气体完全排出。

来源：人民网