**改善室内空气：减少厨房油烟、减少室内装修污染**

室内的PM2.5超标有时并不逊色于室外。那什么是室内pm2.5的主要来源呢？吸烟、[厨房](http://home.163.com/photo/?q=%E5%8E%A8%E6%88%BF)油烟、装修材料释放有害物质都是室内PM2.5三大来源。

* **减少厨房油烟**

1. **控制油温 减少油烟**

一般情况下，精制橄榄油发烟点为200℃，色拉油为230℃，而传统的炒菜温度基本都会超过200度。所以我们应改变原有的烹饪习惯，油温别太热，在做菜时尽量将油温控制在200度左右(以油锅冒烟为极限)，这样不仅减少油烟，还使蔬菜中的营养得到有效保存。

1. **少放油 把握好油量**

建议做菜少放油，尽量利用食材本身的油脂来烹调，蔬菜类仅添加少许油即可。尽量使用中小火，不仅容易控制温度，还有利于保留食材原来风味。需要提醒的是，油量要保证不糊锅，否则不仅对保护环境不利，还会加重污染。可以酌情使用[不粘锅](http://so.39.net/cse/search?s=4195211300598999376&entry=1&q=%E4%B8%8D%E7%B2%98%E9%94%85)，或多使用[电磁炉](http://so.39.net/cse/search?s=4195211300598999376&entry=1&q=%E7%94%B5%E7%A3%81%E7%82%89)、微波炉等厨具，选择煮、炖等不易产生油烟的烹饪方法。

1. **不要使用反复烹饪的油**

在选购[食用油](http://so.39.net/cse/search?s=4195211300598999376&entry=1&q=%E9%A3%9F%E7%94%A8%E6%B2%B9)时应选择一些质量有保证、杂质少的油，以避免不好的油在烹饪过程中产生更多有毒物质。

1. **改变烹饪方式 多煮炖**

平时可以多用一些煮、炖等不会产生油烟的烹饪方法，减少煎炒菜和油炸的次数，这样也是减少油烟的有效途径。

1. **炒菜时开启油烟机 保持通风**

做好厨房的通风工作，炒菜时，一定要打开吸油烟机或使用无油烟锅，烹调结束后，要开窗通风至少10分钟。

厨房是妇女经常活动的场所，也是家庭室内环境中最大的污染源。厨房中排放的油烟气体含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物及具有强烈致癌性的苯并芘等许多对人体有严重危害的物质。常用食油加热到270℃左右产生的油雾凝集物，可导致细胞染色体的损伤，这也是家庭主妇容易衰老和多病的原因之一。美国一家癌症研究中心最近指出，中国妇女患肺癌比例高的原因是厨房中的环境污染所致。

* **减少室内装修污染**

在装修房间时，卧室、卫生间、窗台和厨房用石材或者大理石装修装饰的家庭越来越多，石材里面有氡污染，氡是世界卫生组织公布的全球肺癌的第二大因素，仅次于烟草。室内装修污染主要来源于房屋建筑材料、油漆、漆器、胶合板或三合板。新居刚刚装修结束，一定要保持勤通风，每天保证15分钟以上的通风。还没有装修的家庭，要尽量选择人工合成的，而且通过环保部门认可的绿色装修石材。

妇女更易受到装修和家具污染、电磁辐射污染和厨房油烟污染三大室内污染的伤害，而且这种伤害将会直接影响到人类的下一代。室内环境监测中心的调查显示，家庭和写字楼装修中和工作场所中各种油漆、涂料和胶黏剂释放的苯污染容易影响女性健康，甚至直接影响孕妇的胎儿发育。有专家以1500名妊娠分娩的女工及其新生儿作为研究对象，发现低浓度的芳香烃有机溶剂污染对新生儿出生体重存在不良影响，可使新生儿出生体重降低和新生儿孕周明显缩短。另外，调查发现，装饰材料和家具中的各种人造板的游离甲醛不仅是可疑致瘤物，而且还有可能造成妇女月经紊乱和月经异常，当室内空气中甲醛浓度每立方米在0.24至0.55毫克时，有40%的适龄女性月经异常。

随着职业女性在办公室里工作时间日益延长和各种电器的普及，电磁辐射充斥室内空间，直接影响到妇女的循环系统、免疫、生殖和代谢功能。由于能破坏人体特别是妇女固有的生物电流及其磁场，进而引起体内的生态平衡失调，使神经系统和体液调节功能发生紊乱，妇女易出现头痛、乏力、疲倦、烦躁、易激动、失眠等症状，甚至引起生育畸形和流产。