

Φούρνος μικροκυμάτων & πιθανοί κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία

/ [Γενικά](#)



Πληροφοριακό δελτίο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας Πληροφοριακό δελτίο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία και την επίδραση αυτών στη δημόσια υγεία.

Τα μικροκύματα είναι υψηλής συχνότητας ραδιοκύματα που ανήκουν στο ηλεκτρομαγνητικό φάσμα, όπως και η ηλιακή ακτινοβολία.

Χρησιμοποιούνται κατά κόρον στη μετάδοση τηλεοπτικών προγραμμάτων, στα ραντάρ σε βοηθήματα αεροναυτιλίας και ναυσιπλοΐας αλλά και στις τηλεπικοινωνίες. Στην καθημερινή μας ζωή, τα μικροκύματα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητού.

Τα μικροκύματα αντανακλώνται, μεταδίδονται ή απορροφώνται από υλικά με τα οποία έρχονται σε επαφή. Τα μεταλλικά αντικείμενα αντανακλούν πλήρως τα μικροκύματα, ενώ το γυαλί και ορισμένα πλαστικά είναι διαπερατά από αυτό το είδος ραδιοκυμάτων.

Οι τροφές, επειδή περιέχουν νερό, απορροφούν τα μικροκύματα και στη συνέχεια τα μετατρέπουν σε θερμότητα.

Όταν χρησιμοποιείται με βάση τις οδηγίες του κατασκευαστή, ο φούρνος μικροκυμάτων είναι ασφαλής και διευκολύνει την παρασκευή ενός γεύματος, κυρίως για να ζεστάνουμε φαγητό.

Ωστόσο, θα πρέπει να τηρούμε τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας, κυρίως όσον αφορά την έκθεση στα μικροκύματα, τον κίνδυνο εγκαύματος και την επεξεργασία των τροφίμων.

Ο φούρνος μικροκυμάτων είναι ειδικά σχεδιασμένος ώστε τα μικροκύματα να μην διαχέονται εκτός του φούρνου, γι' αυτό και εκπέμπονται μόνο όταν υπάρχει παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και το πορτάκι είναι κλειστό.

Πιθανές διαρροές μπορεί να προκύψουν εάν ο φούρνος έχει φθαρεί, είναι πολύ βρώμικος ή έχει τροποποιηθεί. Θα πρέπει λοιπόν να διατηρείτε το φούρνο μικροκυμάτων σε καλή κατάσταση.

Ένα έγκαυμα μπορεί να προκύψει από την άμεση επαφή με δοχείο που έχει θερμανθεί εντός του φούρνου μικροκυμάτων, όπως άλλωστε συμβαίνει και με αντικείμενα που ζεσταίνουμε στον κανονικό φούρνο ή το μάτι της κουζίνας. Ωστόσο, όταν ζεσταίνουμε υγρά στο φούρνο μικροκυμάτων δεν διαχέονται οι ατμοί όπως όταν ζεσταίνουμε υγρά στο μάτι της κουζίνας, με αποτέλεσμα το δοχείο να υπερθερμαίνεται πιο εύκολα.

Ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που σχετίζεται άμεσα με τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων είναι η ασφάλεια των τροφίμων. Ο ρυθμός θέρμανσης των τροφών εντός του φούρνου μικροκυμάτων εξαρτάται από παράγοντες όπως η ισχύς του φούρνου αλλά και στη σύσταση ενός τροφίμου (περιεκτικότητα σε νερό, πυκνότητα και ποσότητα φαγητού που ζεσταίνουμε).

Τα μικροκύματα δεν διαπερνούν εξίσου καλά μεγάλες ποσότητες φαγητού κι έτσι η θερμότητα δεν διαχέεται ομοιόμορφα. Το φαγητό που δεν έχει ζεσταθεί καλά μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο, καθώς δεν σκοτώνονται πιθανώς βλαβεροί μικροοργανισμοί που έχουν αναπτυχθεί σε αυτό.

Σύμφωνα με το πληροφοριακό δελτίο του ΠΟΥ, το φαγητό που παρασκευάζεται στο φούρνο μικροκυμάτων είναι εξίσου ασφαλές και θρεπτικό με το φαγητό που μαγειρεύεται σε συμβατικό φούρνο.

Η βασική διαφορά μεταξύ των δύο μεθόδων είναι ότι τα μικροκύματα διαπερνούν σε μεγαλύτερο βάθος τα τρόφιμα και η θερμότητα διαχέεται ταχύτερα. Έτσι, μειώνεται ο συνολικός χρόνος μαγειρέματος.

Ένας αρκετά διαδεδομένος μύθος είναι ότι τα φαγητά που μαγειρεύονται στο φούρνο μικροκυμάτων είναι «ραδιενεργά». Φυσικά κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com