

Φούρνος μικροκυμάτων & πλαστικά: Τι πρέπει



φούρνος μικροκυμάτων είναι μια σοφή εφεύρεση που μας έχει λύσει τα χέρια, καθώς μας επιτρέπει να ζεσταίνουμε γρήγορα το φαγητό μας χωρίς να καταναλώνουμε πολλή ενέργεια.

Ωστόσο, ο φούρνος μικροκυμάτων έχει πολλάκις στοχοποιηθεί για τις πιθανές επιπτώσεις του στην υγεία μας αλλά και στην ποιότητα των τροφίμων. Επίσης, πολύς λόγος γίνεται για τους πιθανούς κινδύνους που ενέχει η χρήση πλαστικών δοχείων στο φούρνο μικροκυμάτων.

- Φούρνος μικροκυμάτων, πλαστικά & καρκινογόνες διοξίνες

Ένας μύθος που έχει επικρατήσει εδώ και πολλά χρόνια είναι ότι όταν ζεσταίνονται τα πλαστικά δοχεία και οι πλαστικές μεμβράνες στο φούρνο μικροκυμάτων απελευθερώνουν καρκινογόνες διοξίνες στο φαγητό. Οι διοξίνες όμως σχηματίζονται όταν καίγονται σκουπίδια, πλαστικά, μέταλλα και άλλα υλικά. Στο φούρνο μικροκυμάτων απλώς ζεσταίνουμε, δεν καίμε το πλαστικό.

- Δισφαινόλη A & φθαλικές ενώσεις

Η δισφαινόλη A (BPA) και οι φθαλικές ενώσεις χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην

παραγωγή πλαστικών για να δώσουν στο υλικό σταθερότητα ή συγκεκριμένο σχήμα.

Τόσο η δισφαινόλη Α όσο και οι φθαλικές ενώσεις θεωρούνται ενδοκρινικοί διαταράκτες. Ενδοκρινικοί διαταράκτες ονομάζονται οι ουσίες που «μιμούνται» τις ανθρώπινες ορμόνες, άρα μπορεί να αποσυντονίσουν τη λειτουργία του ορμονικού συστήματος.

Όταν τοποθετούμε το φαγητό σε πλαστικό δοχείο ή το καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη, τα προαναφερθέντα χημικά μπορεί να διαρρεύσουν στο φαγητό μας ενώ το ζεσταίνουμε στο φούρνο μικροκυμάτων. Οι διαρροές είναι συνήθως μεγαλύτερες όταν πρόκειται για τρόφιμα που περιέχουν πολλά λιπαρά (κρέας, τυρί κ.α.).

Ορισμένα πλαστικά φέρουν σχετική ετικέτα που αναφέρει πως είναι ασφαλή προς χρήση σε φούρνο μικροκυμάτων. Μόνο τότε επιτρέπεται να χρησιμοποιούμε δοχεία και μεμβράνες στο φούρνο μικροκυμάτων, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή σχετικά με τα επιτρεπόμενα επίπεδα θερμοκρασίας και χρόνου θέρμανσης του προϊόντος.

Αυτό δεν σημαίνει ότι όσα πλαστικά δεν φέρουν σχετική ένδειξη είναι απαραίτητως επικίνδυνα για την υγεία μας. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να επιλέγουμε υλικά (είτε πλαστικά είτε γυάλινα, ποτέ μεταλλικά) που είμαστε βέβαιοι ότι είναι ασφαλή προς χρήση στο φούρνο μικροκυμάτων.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com