

## Επικίνδυνη Συνήθεια ! Πέντε πράγματα που ΔΕΝ ΤΩΝ



Την

επόμενη φορά που θα βάλετε το φαγητό σας στο φούρνο μικροκυμάτων για να ζεσταθεί θα πρέπει να το σκεφτείτε δύο φορές πριν το κάνετε. Πλέον πολλοί είναι αυτοί που χρησιμοποιούν το φούρνο μικροκυμάτων και στο σπίτι, αλλά και στη δουλειά, για να ζεστάνουν γρήγορα το φαγητό τους ακόμη και να το μαγειρέψουν.

Ωστόσο υπάρχουν κάποια αντικείμενα αλλά και τρόφιμα που δεν πρέπει να βάζετε ποτέ στο φούρνο μικροκυμάτων, καθώς είναι επικίνδυνο και πολλές φορές βλαβερό. Οι φούρνοι μικροκυμάτων περνούν από πολύ αυστηρούς ελέγχους κατά την κατασκευή τους, καθώς μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να βλάψουν τον οργανισμό και να επηρεάσουν τον καρδιακό παλμό.

Δείτε πέντε πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να τοποθετείτε στο φούρνο μικροκυμάτων...

### **Μητρικό γάλα**

Ένα βασικό όφελος του μητρικού γάλακτος είναι ότι παρέχει στο μωρό ουσίες που

το βοηθούν να αναπτύσσει το ανοσοποιητικό του σύστημα. Πείραμα κατά το οποίο μητρικό γάλα ζεστάθηκε σε φούρνο μικροκυμάτων και σε άλλες συσκευές έδειξε ότι το γάλα που ζεστάθηκε σε φούρνο μικροκυμάτων είχε 18 φορές μεγαλύτερη ανάπτυξη του E-Coli. Ο φούρνος βοήθησε την ανάπτυξη βλαβερών βακτηρίων για τα μωρά.

## **Μπρόκολο**

Το μπρόκολο είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα και υγιεινά λαχανικά τα οποία επιλέγουμε για το φαγητό μας κυρίως το χειμώνα. Ο τρόπος όμως που θα μαγειρευτεί μεταβάλλει και την ποιότητα του, καθώς ούτως ή άλλως από τη στιγμή που θα μαγειρευτεί αυτόματα θα χάσει κάποια θρεπτικά συστατικά του.

Ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος είναι ο ατμός, καθώς έτσι χάνει μόλις το 11% των αντιοξειδωτικών του. Αν όμως δοκιμάσετε να το ζεστάνετε στο φούρνο μικροκυμάτων (σε περίπτωση που δεν το θέλετε κρύο) πρέπει να ξέρετε ότι θα χάσει το 97% των αντιοξειδωτικών του. Σαν να μην το φάγατε δηλαδή.

## **Κατεψυγμένα λαχανικά και φρούτα**

Το να αγοράσετε κάποια κατεψυγμένα φρούτα και κυρίως λαχανικά είναι κάτι συνηθισμένο και ασφαλές. Εξαρτάται βέβαια πώς θα τα αποψύξετε. Ρώσοι ερευνητές μελέτησαν την απόψυξη φρούτων και λαχανικών σε φούρνο μικροκυμάτων και διαπίστωσαν ότι τα θρεπτικά συστατικά είχαν μετατραπεί σε καρκινογόνες ουσίες. Το καλύτερο θα είναι να τα αφήνετε σε έναν πάγκο να ξεπαγώσουν μόνα τους.

## **Κατεψυγμένο κρέας**

Πολλοί είναι αυτοί που χρησιμοποιούν το φούρνο μικροκυμάτων για να αποψύξουν το παγωμένο κρέας και κατόπιν να το μαγειρέψουν. Μερικοί φούρνοι περιστρέφονται κι άλλοι όχι με αποτέλεσμα το κρέας να μην αποψύχεται ομοιόμορφα και το εσωτερικό να παραμένει παγωμένο με αποτέλεσμα να το βάζουν να ζεσταθεί κι άλλο. Αυτό όμως βοηθά τα βακτήρια να αναπτυχθούν στο τμήμα που έχει αποψυχθεί εντελώς.

Επιπλέον ιαπωνέζοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η απόψυξη στο φούρνο

μικροκυμάτων κάνει το κρέας να χάνει τη βιταμίνη B12. Καλύτερα θα είναι να το αφήνετε να ξεπαγώνει κατά τη διάρκεια της νύχτας πριν το μαγειρέψετε.

### **Πιάτα καλυμμένα με πλαστική μεμβράνη ή σε πλαστικό δοχείο**

Υπάρχουν ειδικά σκεύη κατάλληλα για φούρνο μικροκυμάτων και θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο αυτά για να μαγειρέψετε ή να ζεστάνετε ένα φαγητό. Όταν ζεσταίνετε φαγητά καλυμμένα με πλαστική μεμβράνη, αυτή μπορεί να προκαλέσει την παραγωγή καρκινογόνων ουσιών. Επιπλέον τα πλαστικά δοχεία ή μεμβράνες μπορεί να απελευθερώσουν βλαβερές χημικές ουσίες στο φαγητό σας.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)