

## این غذاها را هرگز در مایکروفر گرم نکنید

آیا می دانستید برخی غذاهای خاص هستند که با قرار گرفتن در مایکروفر برای گرم شدن ممکن است سمی شوند؟ در این مقاله می خواهیم این غذاها را به شما معرفی کنیم.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، سالها پیش بود که مایکروفر به آشپزخانه ها معرفی شد و خیلی زود به خاطر قابلیتش در گرم کردن سریع غذاها خیلی ها را به خود وابسته کرد. نسل جدید شاید حتی تصورش را هم نتواند بکند که بدون مایکروفر می توان هات چاکلت یا پاپ کورن درست کرد. با این حال هنوز بسیاری از ما به شکل اشتباهی از مایکروفر استفاده می کنیم. بله این را می دانیم که نباید داخل مایکروفر فویل آلومینیوم، ظروف فلزی یا پلاستیک قرار دهیم اما به همین اندازه گرم کردن بعضی غذاهای خاص هم با این وسیله می تواند خطرناک باشد.

برای شروع، مایکروفر نمی تواند غذا را به صورت مساوی و یکسان بپزد که این یعنی برخی باکتری های موجود در غذا می توانند زنده بمانند. مایکروفر می تواند به صورت مستقیم به تولید برخی سموم سرطان زا کمک کند. برای اینکه خطر آسیب این وسیله به غذاها را کاهش دهید بهتر است این شش غذا را هرگز در آن گرم نکنید.

۱- تخم مرغ آب پز: چه با پوست چه بدون پوست، وقتی یک تخم مرغ آب پز داخل مایکروفر گذاشته می شود، رطوبت درونش باعث ایجاد بخار آب بیش از حدی می شود، درست مانند یک زودپز، تا نقطه ای که ممکن است تخم مرغ منفجر شود، ممکن است بدترش هم پیش بیاید و وقتی از مایکروفر در میاوریدش در دستانتان یا بشقابتان منفجر شود. برای جلوگیری از این اتفاقات قبل از گرم کردن تخم مرغ برای اینکه تبدیل به یک بمب نشود آن را قطعه قطعه کنید و یا بهتر اصلا داخل مایکروفر گرمش نکنید.

۲- شیر سینه مادر: بسیاری از تازه مادرها شیر خود را برای استفاده های بعدی منجمد و ذخیره می کنند. این روش تا زمانی که شیر داخل مایکروفر گرم نشود خوب است. درست همانطور که مایکروفر یک بشقاب غذا را نمی تواند یکسان گرم کند در مورد یک بطری شیر مادر نیز چنین قدرتی را ندارد در عوض نقاط داغی را ایجاد می کند که می تواند به شدت باعث سوختگی دهان و گلو نوزاد شود. همچنین گرم کردن شیر در بطری پلاستیکی امکان سرطان زا کردن آن را نیز به وجود می آورد. توصیه می شود شیر مادر یا هر نوع شیر دیگری را در قابلمه و ظروف مخصوص روی حرارت گرم کنید.

۳- گوشت های فرآوری شده: گوشت های فرآوری شده حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده هستند که به طول عمر و ماندگاریشان کمک می کند. متأسفانه مایکروفر کردن آنها باعث می شود این ترکیبات برای سلامتتان بدتر هم بشوند. گرم کردن گوشت های فرآوری شده با تشعشعات مایکروفر به شکل گیری اکسیداسیون کلسترول کمک می کند، مشخص شده است که این ماده از کلسترول خالص بیشتر به شریان ها آسیب می رساند. اکسیداسیون کلسترول همچنین مستقیماً به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است. در مقایسه با دیگر روش های گرم کردن مایکروفر بیشتر از همه باعث ایجاد ترکیبات اکسیداسیون کلسترول در گوشت های فرآوری شده می شود.

۴- برنج: برنج، واقعا؟ میکروفر کردن برنج به سادگی می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. برنج نپخته حاوی هاگ هایی از باکتری است که می توانند در فرآیند گرم شدن زنده بمانند. همین که برنج را از میکروفر بیرون بیاورید و در دمای اتاق قرار دهید، این باکتری ها دوباره به فعالیت ادامه می دهند و می توانند باعث ایجاد اسهال و استفراغ در فرد شوند. ( توجه کنید برنج های نیمه آماده منظور است )

۵- مرغ: تمام ماکیان از جمله مرغ، حاوی سالمونلا هستند. بنابراین ضروری است که گوشت آن را کاملا بپزید تا این باکتری ها از بین بروند. از آنجا که میکروفر نمی تواند به صورت کلی و برابر همه غذا را بپزد ممکن است در پایان پخت مرغ با میکروفر تعدادی از باکتری های سالمونلا زنده بمانند. دیگر اینکه مرغ تراکم پروتئین بالایی دارد و بسیار مهم است که پروتئین ها در دمایی یکسان بشکنند. وقتی برخی از پروتئین ها کند تر یا سریعتر از دیگر انواع خود شکسته می شوند ممکن است دچار ناراحتی معده شوید.

۶- سبزیجات سبز برگ: اگر می خواهید کلم، کرفس یا اسفناج خود را برای مصرف بعدی کنار بگذارید، بهتر است دور بیندازیدشان تا بخواهید با میکروفر گرمشان کنید. به دلیل تمرکز بالای نیترات در سبزیجات برگدار وقتی گرم می شوند ممکن است سمی شوند. به دلیل گرم شدن با میکروفر، نیترات هایی که به صورت طبیعی شکل گرفته اند تبدیل به نیتروسامین می شوند که سرطان زا هستند. همین شرایط برای چغندر و شلغم که آنها هم سرشار از نیترات هستند صادق است.