

خطر پخت و پز با امواج جادویی

از باید و نبایدهای یک دستگاه پر کاربرد در آشپزخانه تان چیزی می دانید؟

ظرفیان از سرکار آمده اید و حساسی گرسنه و خسته و کلافه اید. در پخت و پز با امواج جادویی یک روز قبل پخته و در ظرف مخصوص بسته بندی کرده اید. می گذارید داخل آن دستگاهی که گوشه کابینت جا خوش کرده است و تا فاصله ای که دست هایتان را می شویید، غذا گرم شده و آماده خوردن است. انگار این دستگاه جادویی همان چیزی است که زندگی مدرن و پرشتاب امروز و آدم هایی که همیشه عجله دارند، به آن نیازمندند. همین هم هست که مایکروویو امروز به دستگاهی پر کاربرد در همه منازل، مدارس، ادارات و هر جایی تبدیل شده است و هر روز بر محبوبیتش افزوده می شود. اما مثل هر فناوری دیگری، استفاده از مایکروویو هم باید ها و نبایدهایی دارد که در این مطلب قصد داریم با هم مرورشان کنیم.

ظروفی که نباید داخل مایکروویو بگذاریم

ظروف آلومینیومی و فلزی

مثل دیگر فلزات، آلومینیوم به جای جذب انرژی، امواج را منعکس می کند. به صورت کلی به یاد داشته باشید هر چیزی را که باعث انعکاس امواج شود، نباید داخل مایکروویو بگذارید. حتی ظروفی که غیر فلزی اند اما حاشیه طلایی یا نقره ای براق دارند، مانند برخی بشقاب های چینی.

ظروف لب پرو تیز

امواجی که مگنترون می تاباند، بار مثبت دارند. از طرفی، معمولاً در نوک و قسمت های تیز اشیا بار منفی وجود دارد. بنابراین چه می شود؟ در قسمت های تیز بار مثبت تابیده شده با بار منفی خنثی می شود. این یعنی در آن قسمت ها انرژی زیادی ایجاد می شود که ممکن است خطر آفرین باشد.

یک بار مصرف ها

کبسه های پلاستیکی و ظروفی مانند ظرف های یک بار مصرف غذا را هرگز نباید در مایکروویو قرار دهید. چون بیسفنول A (BPA) موجود در این مواد به راحتی تحت تابش امواج مایکروویو ذوب و وارد غذایتان می شوند. BPA ماده ای سرطان زاست. ظروف استایروفوم (معروف به فوم پلی استایرن، ظروف شبیه به یونولیتی غذا) نیز خطری مشابه دارند.

ظروف ایمن برای مایکروویو

نماد های مایکروویو نشان می دهند که آیا قرار دادن ظروف خاصی در مایکروویو بی خطر است یا خیر. نسخه های مختلفی از این نماد ها با سه تا چهار خط موج دار، در نماد مایکروویو یا سه خط موج بالای کلمه «micro» وجود دارد. همچنین ظروفی با برچسب شماره ۵ که با استفاده از پلی پروپیلن (PP) ساخته شده اند، معمولاً در مایکروویو ایمن هستند.

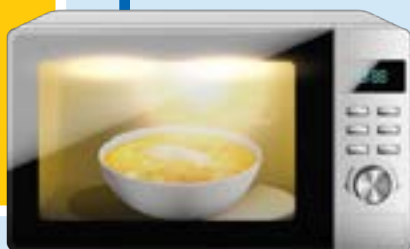
نکات ایمنی مرتبط با مایکروویو

- اشعه مایکروویو می تواند بافت بدن را به همان روشی که غذا را گرم می کند، گرم کند. بنابراین قرار گرفتن در معرض سطوح بالای تابش مایکروویو می تواند باعث سوختگی شود.
- دوناچه از بدن یعنی چشم ها و اندام تناسلی آقایان در برابر گرم شدن توسط تابش های رادیویی آسیب پذیر هستند. زیرا جریان خون نسبتاً کمی در آن ها وجود دارد و نمی توانند گرمای بیش از حد را به خارج از این اندام ها منتقل و هدایت کنند.
- لنزهای چشمی نیز در برابر گرمای شدید حساس اند و قرار گرفتن در معرض تابش مایکروویو در سطح بالای می تواند باعث ایجاد آب مروارید شود.
- هنگام کار با مایکروویو از آن فاصله بگیرید.
- اگر درب مایکروویو محکم بسته نمی شود، از آن استفاده نکنید. زیرا باعث نشت امواج الکترومغناطیس به بیرون می شود.
- از مدل های قدیمی و آسیب دیده مایکروویو استفاده نکنید. چون احتمال وجود روزه و شکاف هایی که امواج را به بیرون در می دهند، در آن ها زیاد است.
- اگر از دستگاه ضربان ساز قلب استفاده می کنید، پیش از استفاده از مایکروویو با پزشک خود مشورت کنید.
- بهتر است در طول دوره بارداری از مایکروویو کمتر استفاده کنید. اما اگر ناچار به این کار هستید، هنگام استفاده از آن فاصله بگیرید.

برای اطلاع

فلزات تابش های مایکروویو را منعکس می کنند. بنابراین اگر ظرف فلزی داخل مایکروویو بگذارید، امواج تابیده شده را از خودش عبور نمی دهد، بلکه درست مانند آینه عمل می کند و امواج را بازتابش می کند و ممکن است باعث انفجار و آسیب به خودتان و دستگاه شود. تابش ها از شیشه، سرامیک، کاغذ، پلاستیک و مواد مشابه عبور می کنند. برای همین است که شما می توانید غذایتان را در این ظرف ها داخل مایکروویو گرم کنید. بدون اینکه خود ظرف داغ شود. تابش های مایکروویوی را مولکول های آب داخل غذاها جذب و با تبدیل شدن به گرما، غذا را گرم می کنند. این یعنی چیزی که شما داخل مایکروویو می گذارید، برای گرم شدن باید مقداری رطوبت داشته باشد، وگرنه گرم نمی شود و حتی ممکن است باعث انفجار شود.

مایکروویو نوعی موج است که بین امواج رادیویی و تابش مادون قرمز (تقریباً ۲۴۵۰ مگاهرتز) و روی طیف الکترومغناطیسی قرار می گیرد. امواج الکترومغناطیسی مولکول های آب موجود در مواد غذایی را به جنبش درمی آورند. می توانید این طور فرض کنید که یک باره همه ذرات غذای شما با هم شروع به حرکات موزون می کنند و در این جنب و جوش انرژی به صورت گرما تولید می شود. از آنجا که این اتفاق برای همه ذرات در یک زمان اتفاق می افتد، گرما به صورت یکنواخت در کوتاه ترین زمان ممکن برای پخت غذا تأمین می شود.



خوردنی هایی که نباید در مایکروویو بگذاریم

سس های بدون پوشش

سس های ماکارونی یا گوجه فرنگی بدترین چیزی هستند که اشعه مایکروویو با آن ها برخورد می کند. اگر چنین سس هایی بدون پوشش گرم شوند، می توانند پرتاب و در سراسر دستگاه پاشیده شوند.

کره

آب کردن کره در مایکروویو اشتباه است و می تواند سطح داخلی دستگاه شمارا بسیار کثیف کند. وقتی اشعه به سطح کره تابیده می شود، هوای داغ حبس شده در لایه های کره باعث ترکیدن آن می شود.

انگور

انگور هم از مواد غذایی ای است که نباید آن را در مایکروویو گذاشت. اختلاف فشار داخلی و خارجی احتمال ترکیدن دانه های انگور را افزایش می دهد و به همین دلیل نباید این میوه را در دستگاه فوق قرار دهید.

جرقه زن ها

بعضی مواد غذایی در مایکروویو جرقه می زنند. بهترین کار این است که وقتی غذا را در مایکروویو قرار می دهید، حواستان به آن باشد. از جرقه زن ها، می توان هات داگ، هویج، کلم فرانسوی و اسفناج را نام برد.

کنسرو ماهی

کنسرو ماهی را نباید داخل مایکروویو بگذارید. چون فلزی است. سعی کنید هیچ غذایی را در ظرف بدون در و پوشش داخل مایکروویو نگذارید. از در یا سرپوش محافظتی استفاده کنید که قابل استفاده در مایکروویو باشد.

آب

اشعه مایکروویو می تواند آب را بدون اینکه به جوش بیاید، فوق العاده گرم کند. این امر ممکن است منجر به پاشیده شدن و دگرگون شدن آب شود و اتصالی و آتش سوزی را به همراه داشته باشد.

فلفل تند خام

فلفل خام در مایکروویو منفجر نمی شود، اما ترکیبی به نام کیسپاسین دارد که در دمای زیاد تبخیر می شود. بخار کیسپاسین موجب سوزش چشم، گلو و بینی می شود و می تواند بسیار خطرناک باشد.

تخم مرغ

یک تخم مرغ خام با پوسته در مایکروویو می تواند بسیار خطرناک باشد و باعث کثیفی های زیادی شود. فرایند گرم شدن سریع می تواند بخار زیادی داخل تخم مرغ ایجاد کند و باعث منفجر شدن تخم مرغ شود.

گوشت منجمد

بهتر است از مایکروویو برای یخ زدایی گوشت استفاده نکنید و پخت آن را در اجاق گاز انجام دهید. چون پختن گوشت منجمد در مایکروویو می تواند باکتری های خطرناک موجود در این مواد غذایی را پخش کند.

کلم بروکلی

پخت کلم بروکلی خطرناک نیست، اما امواج مایکروویو می تواند خواص و مواد مغذی کلم بروکلی را از بین ببرد. بهتر است بروکلی را به آرامی بخارپز کنید تا مواد مغذی درون آن حفظ شود.

پیامدهای استفاده نادرست از مایکروویو

گرم شدن ناهنجار غذا

تغییر در مواد مغذی غذا

ایجاد اختلال در سلول های بدن

ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه های الکترونیکی

افزایش خطر بروز بیماری های مختلف

در صورتی که غذا را برای مدت طولانی در دستگاه نگه دارید، ممکن است گرم شدن ناهنجار آن سبب آلودگی غذا و عفونت های مختلف شود. تحقیقات نشان می دهد استفاده از اشعه مایکروویو در پخت و گرم کردن غذا ممکن است سبب از بین رفتن برخی ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن شود. استفاده بیش از حد از اشعه مایکروویو ممکن است سبب ایجاد اختلال در سلول های بدن و بروز بیماری های مختلف شود. استفاده از دستگاه هایی که با اشعه مایکروویو کار می کنند، ممکن است سبب ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه های الکترونیکی شود. استفاده نادرست از اشعه مایکروویو ممکن است سبب افزایش خطر بروز بیماری های مختلف شود، مانند سرطان، اختلالات کبدی و اختلالات در سیستم ایمنی.