อาหารต้องเลี่ยง ภาชนะต้องห้าม อย่านำเข้าไมโครเวฟ

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2557

อาหารต้องเลี่ยง ภาชนะต้องห้าม อย่านำเข้าไมโครเวฟ

เชื่อว่าคงมีคนจำนวนไม่น้อยที่ใช้ไมโครเวฟในการอุ่นอาหารแทบจะทุกชนิด สาเหตุก็เพราะว่ามันสะดวกกว่าการที่จะนำไปอุ่นบนเตาแก๊ส แถมยังใช้เวลาน้อย แค่เพียงเอาออกมาจากตู้เย็นหรือแกะจากถุงใสภาชนะเอาเข้าไมโครเวฟ ไม่กี่นาทีก็ได้อาหารร้อน ๆ มารับประทาน แต่รู้หรือไม่ว่าการนำของเข้าไมโครเวฟสุ่มสี่สุ่มห้าก็สามารถทำให้อาหารที่เรานำเข้าไปอุ่นนั้นกลายเป็นยาพิษทำร้ายสุขภาพเราได้เลยนะ เราไปดูกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้างที่ไม่ควรนำเข้าไมโครเวฟอย่างยิ่ง

นมแม่

นมแม่เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับเด็กวัยแรกเกิด ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่เด็ก แต่ถ้าหากเอานำนมแม่ที่คั้นออกมาไปในไมโครเวฟล่ะก็ จากที่มีประโยชน์ก็จะกลายเป็นโทษแทน เพราะอุณหภูมิที่พอเหมาะของไมโครเวฟนั่นล่ะจะทำให้เชื้อแบคทีเรียอีโคไลในน้ำนมเติบโตขึ้นถึง 18 เท่า ซึ่งเป็นอันตรายต่อเด็กมากเลยนะเออ

บรอกโคลี

บรอกโคลีเป็นผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูง หากนำผ่านกรรมวิธีใด ๆ เพื่อทำให้สุกก็ทำให้สารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระเสียไปแล้ว ประมาณ 11% แต่ถ้านำบรอกโคลีใส่น้ำเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟล่ะก็ จะสูญเสียสารต้านอนุมูลอิสระไปถึง 97% เลยเชียวล่ะ

ผลไม้แช่แข็ง

การแช่แข็งเป็นการรักษาคุณค่าทางอาหารอีกทางหนึ่ง
ทำให้ผักและผลไม้ที่แช่แข็งนั้นยังคงมีสารอาหารครบถ้วนอยู่ แต่ห้ามนำผักผลไม้แช่แข็งไปเข้าไมโครเวฟเด็ดขาด
โดย Dr.Lita Lee ผู้เชี่ยวชาญจากฮาวาย ซึ่งได้ทำการวิจัยเตือนว่า
การนำผักผลไม้แช่แข็งไปเข้าไมโครเวฟจะทำให้น้ำตาลที่อยู่ในผลไม้ที่เรียกว่า Glucoside และ Galactyoside
แตกตัวและกลายเป็นสารก่อมะเร็งได้

เนื้อสัตว์

การนำเอาเนื้อสัตว์แช่แข็งไปละลายในไมโครเวฟ จะทำให้เชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเจริญเติบโต
เพราะฉะนั้นหากนำมาละลายแล้วก็ควรจะใช้เนื้อสัตว์ให้หมดภายในคราวเดียว นอกจากนี้ผลการวิจัยจากญี่ปุ่นเผยว่า
การนำเอาเนื้อสัตว์ไปอุ่นในไมโครเวฟเกิน 6 นาที จะทำให้วิตามิน B 12 ในเนื้อสัตว์ลดลงไปครึ่งหนึ่งเลยละ
วิธีการละลายน้ำแข็งจากเนื้อสัตว์ที่ดีที่สุดคือการนำไปแช่น้ำอุ่นหรือนำลงมาแช่ในช่องธรรมดาไว้ก่อนการทำอาหาร 1
คืน

ไข่

อย่าไปเชื่อว่าการต้มไข่ในไมโครเวฟนั้นสามารถทำได้ การต้มไข่ในไมโครเวฟไม่มีทางสำเร็จ
แถมยังจะเป็นสร้างงานให้กับตัวเองอีกด้วย เพราะเมื่อน้ำไข่ไปต้มในไมโครเวฟ
ไข่จะเกิดการระเบิดและก็จะเปื้อนไปทั้งตู้ไมโครเวฟ
นอกจากจะไม่ได้กินไข่แล้วยังต้องเสียเวลามาทำความสะอาดอีกนะ

ผลไม้

การนำผลไม้เข้าไมโครเวฟนั้น ก็เหมือนการทำลายไมโครเวฟวิธีหนึ่งเลยล่ะ
เพราะผลไม้บางชนิดไม่ทนทานต่อความร้อนของไมโครเวฟ ยกตัวอย่างเช่นองุ่น
หากนำองุ่นเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟละก็ องุ่นก็จะระเบิด และแห้งลงกลายเป็นลูกเกด แต่นั่นไม่ใช่เรื่องดี
เพราะถ้าหากมันแห้งลงแล้วมันจะเริ่มปลอยพลาสมาออกมาจำนวนมากและทำให้ไมโครเวฟของคุณไหม้ !

ซอสสีแดงที่ไม่มีฝาปิด

ก็ไม่เชิงว่าจะนำเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟไม่ได้เสียทีเดียว แต่ถ้าหากจะอุ่นก็ควรมีฝาปิดและเปิดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะถ้าหากคุณไม่ปิดฝา เวลาที่มันเดือด ซอสเหลานี้ก็จะระเบิดและเปื้อนไปทั่วตู้ไมโครเวฟให้คุณต้องได้ทำความสะอาดอีกแน่นอน

พริก

การนำพริกเข้าไมโครเวฟไม่ได้ส่งผลให้สารอาหารในพริกเสียหาย ยกเว้นแต่ว่ามันจะไหม้ และถ้าคุณเปิดฝาไมโครเวฟออก สารเคมีในพริกก็จะเข้าตาและเข้าจมูกของคุณ แน่นอนว่ามันคงไม่สนุกแน่ ๆ

น้ำ

การต้มน้ำไมโครเวฟไม่มีทางสำเร็จได้แน่นอน เพราะถึงแม้น้ำจะร้อนขึ้น แต่ภาชนะก็คงยังเย็นอยู่ดี แถมถ้าใส่ถุงชาลงไปในแก้วน้ำแล้วนำไปอุ่น ถุงชาก็จะระเบิดอักด้วย แต่ถ้าจำเป็นต้องต้มน้ำในไมโครเวฟจริง ๆ ล่ะก็ ขอแนะนำให้หาแท่งคนแก้วหรือช้อนที่สามารถเอาเข้าไมโครเวฟได้ลงไปด้วย ก็จะทำให้สามารถต้มน้ำได้

ขนมปัง

การนำขนมปังเข้าไมโครเวฟจะทำให้ขนมปังนั้นกินไม่ได้ เพราะเพียงแค่นำขนมปังเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟเพียง 10 วินาที หรือมากกว่านั้น ก็จะทำให้ขนมปังเสียความชุ่มชื้นและทำให้ขนมปังแข็ง และเหม็นไปเลยละ

ภาชนะใส่อาหารที่ทำจากพลาสติก

พลาสติกนั้นทำมาจากสารเคมีซึ่งอันตรายต่อสุขภาพ
ถ้าหากเรานำอาหารที่ใส่ภาชนะที่ทำจากพลาสติกเข้าไมโครเวฟละก็
สารพิษที่อยู่ในพลาสติกก็จะกระจายเข้าสู่อาหารทำให้อาหารนั้นกลายเป็นพิษต่อร่างกายได้

กล่อง - ถุงกระดาษ

กล่องและถุงกระดาษควรอยู่ให้ไกลจากไมโครเวฟ เพราะถ้าหากนำทั้งสองสิ่งนี้เข้าไปในไมโครเวฟละก็จะทำให้ไฟไหม้ไมโครเวฟได้เลย แถมสารเคมีที่อยู่ในกระดาษก็ยังจะตลบอบอวลเต็มตู้ ซึ่งถ้าหากนำอาหารไปอุ่นต่อสารเคมีเหล่านั้นก็จะลงไปอยู่ในอาหารนั่นเอง

ถ้วยโยเกิร์ต

ถ้วยโยเกิร์ตเป็นภาชนะที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง
ไม่สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้เนื่องจากมันไม่ทนทานต่อความร้อนสูง
ถ้าหากเรานำเข้าไมโครเวฟละก็ถ้วยเหล่านี้ก็จะละลาย แถมสารเคมีที่มีในเนื้อถ้วยนั้นก็เป็นอันตรายอีกด้วย

ภาชนะจากโฟม

เช่นเดียวกับพลาสติก โฟมไม่สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้ แถมมันยังสามารถไหม้ได้อีกด้วย

เหล็ก หรืออะลูมิเนียม

แค่เพียงเศษเสี้ยวเล็ก ๆ ของภาชนะ ถ้าหากมีส่วนของเหล็กหรืออะลูมิเนียมล่ะก็ อาจจะทำให้ไมโครเวฟของคุณระเบิดได เพราะแค่เพียงส่วนเล็ก ๆ ก็สามารถจะส่งผ่านพลาสมาไปยังไมโครเวฟและทำให้เกิดการช็อตจนอาจจะระเบิดได้

แก้วเก็บความร้อน

แก้วเก็บความร้อนนั้นส่วนใหญ่ทำมาจากสแตนเลสที่กักเก็บความเย็นได้ เช่นเดียวกับภาชนะเหล็กและอะลูมิเนียม หากนำเข้าไมโครเวฟนอกจากมันจะไม่ทำให้น้ำที่อยู่ด้านในร้อนขึ้นมาแล้วยังอาจจะทำให้ไมโครเวฟพังได้อีกด้วยล่ะ

ฟลอยอลูมิเนียม

ฟลอยอะลูมิเนียมนั้นไม่ได้ทำให้ไมโครเวฟเกิดการช็อตได้อย่างเดียว แต่ถ้าหากนำมันเข้าไปในไมโครเวฟ ก็อาจจะทำให้เกิดไฟลุกไหม้ในไมโครเวฟได้อีกด้วย

แผ่นพลาสติกใส

แผ่นพลาสติกใส่ที่ใช้ในการห่ออาหารมีอันตรายพอ ๆ กับภาชนะที่ทำจากพลาสติก ถึงแม้ว่าจะนำเข้าไมโครเวฟได้ แต่ก็เป็นอันตรายต่อร่างกายมากเช่นกัน เพราะถ้าหากแผ่นพลาสติกนั้นโดนน้ำมันหรือไขมันในอาหารในขณะที่อุ่นอยู่ในไมโครเวฟก็จะทำให้สารเคมีในพลาสติกละลายและลงสู่อาหารซึ่งสารเคมีนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือเป็นหมันได

ฟองน้ำ

จริงอยู่ที่การนำฟองน้ำที่ใช้แล้วเข้าไมโครเวฟเป็นเวลา 30 วินาทีแล้วจะทำให้เชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในฟองน้ำตายได้ แต่มันกลับมีข้อเสียมากกว่าข้อดี เพราะมันจะทำให้ครัวของคุณเหม็นไปด้วยกลิ่นอันไม่พึงประสงค์จากการอุ่นฟองน้ำ ดังนั้น ถ้าฟองน้ำที่ใช้อยู่มันเก่าแล้วก็เปลี่ยนเถอะค่ะ

ไม่ใส่อะไรไว้ในไมโครเวฟ

ถ้าหากคุณเปิดเครื่องไมโครเวฟโดยไม่ได้ใส่อะไรเข้าไปในเครื่อง ใช่ว่ามันจะไม่เป็นอะไร แต่มันจะสามารถทำให้ไมโครเวฟพังได้เลยค่ะ เพราะเมื่อนำอาหารเข้าไปอุ่นไมโครเวฟ มันจะซึมซับทุกอย่างเอาไว้ และถ้าไม่มีอะไรอยู่ในไมโครเวฟขณะที่อุ่นละก็ ไมโครเวฟจะเริ่มซึมซับแมกนีตรอนที่อยู่ในคลื่นไมโครเวฟและเริ่มทำลายตัวเอง

ไมโครเวฟเป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ช่วยทำให้เราสะดวกสบายขึ้นก็จริง แต่ก็ควรใช้ให้ถูกวิธี เพราะราคาของเครื่องก็ไม่ใช่น้อย ๆ แถมถ้าเกิดเราต้องลมป่วยเพราะเราใช้ไมโครเวฟอุ่นอาหารอย่างผิดวิธี มันก็คงไม่คุ้มกันแน่ๆ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม