5 Μαΐου 2015

8 τροφές που δεν πρέπει να βάζετε στο φούρνο μικροκυμάτων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο φούρνος μικροκυμάτων είναι η εύκολη λύση για να ζεστάνετε το φαγητό σας, δεν ενδείκνυται, όμως, για όλα τα τρόφιμα. Σε κάποια, μάλιστα, πρέπει οπωσδήποτε να τον αποφύγετε.

Ζεσταίνει το φαγητό στο άψε-σβήσε, αλλά θέλει προσοχή. Κάνοντας λάθος επιλογές με το φούρνο μικροκυμάτων σας μπορεί να σας οδηγήσει σε αναπάντεχες εξελίξεις, από αναστάτωση στη κουζίνα και φωτιά μέχρι απελευθέρωση χημικών που είναι βλαβερά για την υγεία. Αποφύγετε τα λάθη και δείτε τι δεν πρέπει να δει ποτέ το εσωτερικό ενός φούρνου μικροκυμάτων.

Πιπεριές

Το κακό με τις πιπεριές στο φούρνο μικροκυμάτων –εκτός του ότι μπορεί να «αρπάξουν»- είναι ότι όταν ανοίξετε την πόρτα, αφού τις έχετε ζεστάνει στο φούρνο μικροκυμάτων, τα χημικά που απελευθερώνονται θα τσούξουν τα μάτια σας και θα «κάψουν» το λαιμό σας, θυμίζοντάς σας τα νιάτα σας στις πορείες.

Αβγά

Μην παρασυρθείτε! Αν προσπαθήσετε να βράσετε τα αβγά σας στο φούρνο

μικροκυμάτων, θα καταλήξετε ή με την κουζίνα σας άνω-κάτω ή με καμένα… δάχτυλα. Η απότομη ζέστη που δημιουργείται στο φούρνο μικροκυμάτων δημιουργεί πολύ ατμό στο αβγό, ο οποίος δεν έχει από πού να απελευθερωθεί και –πιστέψτε μας- τα ανατιναγμένα αβγά… δύσκολα καθαρίζονται.

Μητρικό γάλα

Όσο κι αν το μωρό κλαίει και σας πιάνει πανικός καθώς είστε από τον ύπνο, μην επιχειρήσετε ποτέ να ζεστάνετε μητρικό γάλα που έχετε φυλάξει στο ψυγείο, στο φούρνο μικροκυμάτων. Όχι μόνο δεν θα ζεσταθεί ομοιόμορφα, αναστατώνοντας ένα άμαθο στοματάκι με τις εναλλαγές ζεστού και κρύου, αλλά, σύμφωνα με έρευνες, ο φούρνος μικροκυμάτων καταστρέφει κάποιες από τις πρωτεΐνες που χρειάζεται το ανοσοποιητικό του μωρού, ειδικά σε υψηλές θερμοκρασίες.

Κόκκινη σάλτσα χωρίς καπάκι

Βάζοντας κόκκινη σάλτσα σε ένα πιάτο κι έπειτα στο φούρνο μικροκυμάτων, το πιθανότερο είναι η σάλτσα –ή τουλάχιστον ένα μεγάλο μέρος αυτής- να εγκαταλείψει το πιάτο και καταλήξει στα τοιχώματα του φούρνου. Μην το δοκιμάσετε, εκτός κι αν ψάχνετε αφορμή να καθαρίζετε το φούρνο σας.

Κατεψυγμένο κρέας

Το κατεψυγμένο κρέας είναι μια δύσκολη υπόθεση αν θέλετε να το αποψύξετε στο φούρνο μικροκυμάτων κι αυτό γιατί τα πιο λεπτά άκρα ζεσταίνονται, ενώ το μεσαίο κομμάτι του, το πιο παχύ, παραμένει παγωμένο. Κι αν ο φούρνος σας δεν περιστρέφει το φαγητό καθώς το ζεσταίνει, οδηγεί σε άνιση κατανομή της θερμότητας, κάτι που μπορεί με τη σειρά του να φέρει ανάπτυξη μικροβίων. Ο πιο ασφαλής τρόπος να ξεπαγώσει το κρέας σας, είναι να το αφήσετε ένα βράδυ στην ψύξη, σύμφωνα με τους ειδικούς τροφίμων του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια.

Φαγητό σε πλαστικά τάπερ

Το πλαστικό περιέχει χημικά όπως το BPA, τα οποία απελευθερώνονται με τη θερμότητα και εισχωρούν στο φαγητό σας. Σύμφωνα, μάλιστα, με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Environmental Health Perspectives, το 95% των 450 πλαστικών προϊόντων (όπως μπιμπερό, τάπερ κ.ο.κ.) που ερευνήθηκαν, απελευθέρωσαν αυτά τα χημικά, ακόμα κι αν σε κάποια από αυτά αναγραφόταν BPA-free. Προτιμήστε, λοιπόν, να βάζετε το γεύμα σας σε πιάτο και να το ζεσταίνετε από εκεί.

Φρούτα

Κάποια φρούτα μπορεί να αντέχουν τη θερμότητα, αλλά όχι όλα. Τα σταφύλια, για παράδειγμα, θα «σκάσουν» και οι σταφίδες θα αρχίσουν να «καπνίζουν». Χρειάζεται προσοχή και γενικότερα αποφύγετέ το.

Τίποτα

Αν ανάψετε το φούρνο σας αφήνοντας το εσωτερικό του άδειο, μπορεί να προκαλέσετε σοβαρή ζημιά. Λόγω του ότι δεν υπάρχει κάτι να απορροφήσει τα

μικροκύματα, καταλήγει να τα απορροφά η λυχνία magnetron –αυτό που θέτει το φούρνο σε λειτουργία- με αποτέλεσμα να καταστραφεί ο φούρνος. Όσο, λοιπόν επικίνδυνο είναι να βάζετε κάποιες λάθος τροφές στο φούρνο σας, άλλο τόσο είναι να μη βάλετε τίποτα.

Πηγή: clickatlife.gr