

الأطعمة التي لا يجب عليك تسخينها في الميكروويف

هناك الكثير من الأطعمة التي لا يمكن تسخينها في الميكروويف. اليك بعضها!

1. البيض المسلوق

عندما يتم تسخين بيضة مسلوقة في الميكروويف ، فإن الرطوبة الداخلية تخلق تراكمًا بالبخار الشديد ، مثل طباق الضغط المصغر ، إلى النقطة التي يمكن أن تنفجر فيها البيضة! لن تنفجر البيضة داخل الميكروويف أثناء تسخينها ، ولكن بعد ذلك ، مما يعني أن البويضة الساخنة الحارقة يمكن أن تندلع في يدك ، أو على طبقك ، أو حتى في فمك. لتجنب تحويل البيضة إلى قنبلة بخار ، قم بقطعها إلى قطع صغيرة قبل إعادة التسخين ، أو الأفضل من ذلك ، تجنب وضعها في الميكروويف تمامًا.



2. حليب الثدي

تقوم العديد من الأمهات الجدد بتجميد حليب الثدي وتخزينه لاستخدامه لاحقًا ، وهو أمر رائع ، طالما أنه لا يعاد تسخينه في الميكروويف. وبنفس الطريقة التي تقوم بها الموجات الميكروية بتسخين أطباق الطعام بشكل غير متساو ، يمكنها أيضًا تسخين زجاجة من حليب الثدي بشكل غير متساو ، مما يخلق "نقاطًا ساخنة" يمكنها حرق فم الطفل وحلقه بشدة . ثم هناك خطر السرطنة التي تأتي مع إعادة تسخين البلاستيك. توصي إدارة الأغذية والأدوية (FDA) بإذابة حليب الثدي وإعادة تسخينه في وعاء على الموقد ، أو باستخدام ماء الصنبور الساخن.



3. اللحوم المصنعة

غالبًا ما تحتوي اللحوم المصنعة على مواد كيميائية ومواد حافظة تمدد مدة صلاحيتها. لسوء الحظ ، يمكن أن يؤدي استخدام الميكروويف إلى جعل هذه المواد أسوأ بالنسبة لصحتك. في عمليات تجهيز اللحوم

المعالجة بالميكروويف ، قد نتعرض لسوء الحظ للتغيرات الكيميائية مثل الكولسترول المؤكسد في هذه العملية ، وفقا لبحث في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية . توصلت دراسة في مجلة "فود كنترول" إلى أن إعادة تسخين اللحوم المصنعة مع موجة من الإشعاع الميكروويف يساهم في تشكيل منتجات أكسدة الكولسترول (COPs) ، التي ارتبطت بتطور أمراض القلب التاجية. بالمقارنة مع طرق تحضير الوجبات الأخرى للطعام المعاد تسخينها ، فإن اللحوم المعالجة بالميكروويف هي أكثر احتمالا بكثير لإدخال COP في نظامك الغذائي.

✘

4. أرز

وفقا لوكالة مواصفات الأغذية ، يمكن أن يؤدي وضع الأرز في المايكرويف في بعض الأحيان إلى التسمم الغذائي. تنطوي المسألة المتعلقة بالأرز على وجود جراثيم شديدة المقاومة تسمى *Bacillus cereus* . الحرارة تقتل هذه البكتيريا ، لكنها يمكن أن تكون قد أنتجت أبواغا سامة ، وفقا للنتائج في المجلة الدولية لعلم الأحياء الدقيقة الغذائي - ومقاومة للحرارة بشكل مدهش. يؤكد عدد من الدراسات أنه بمجرد أن يخرج الأرز من الميكروويف ويترك في درجة حرارة الغرفة ، فإن أي جراثيم يحتوي عليها يمكن أن تتكاثر وتسبب تسممًا غذائيًا إذا كنت تأكله. (إن البيئة الرطبة للأرز الدافئ تجعلها أرضا خصبة للتكاثر).

✘

5. دجاج

أهم شيء هو إدراك أفران الميكروويف هو أن الحرارة لا تقتل البكتيريا دائمًا ، لأن الموجات الميكروية تسخن من الخارج بدلاً من الداخل. وعلى هذا النحو ، فإن بعض الأطعمة المعاد علاجها المعرضة للجراثيم ستكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض عندما تنجو هذه الخلايا البكتيرية. مع وضع ذلك في الاعتبار ، يمكنك أن ترى لماذا الدجاج ، الذي هو عرضة لخطر تلوث السالمونيلا ، يمكن أن يكون غذاء خطير على الميكروويف. قبل تناول الدجاج ، يجب عليك طهيها جيدا للقضاء على جميع البكتيريا الموجودة. بما أن الميكرويف لا تقوم بطهي جميع أجزاء اللحم بشكل كامل أو متساو ، فمن المرجح أن تترك البكتيريا الباقية على قيد الحياة ، مثل السالمونيلا.

