خطـــورة تســـخين الأكـــل فـــي الـميكروويف على صحة الانسان

بات من الطبيعي استخدام فرن الميكروويف لتسخين الطعام بشكل يومي والسبب الرئيسي لكثرة هذا الاستخدام هو داعي العمل والحياة اليومية.

فان استعمال الميكروويف في الحياة اليومية يؤدي الى أمراض وأعراض خطيرة عديدة على صحة الانسان، تعرفوا عليها واكتشفوا أهم النصائح لاستعمال هذا الفرن:

الأضرار التي تنجم عن تسخين الأكل في الميكروويف:

1. يؤدي إلى فقدان الطعام العديد من القيم الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح.
2. يؤدي الميكروويف الى إضعاف في النبضات الكهربائية ما يسبب بتلف دائم في الدماغ.
3. يحد من إنتاج الهرمونات الذكرية والأنثوية في الجسم.
4. يسبب خلل في نظام المناعة جراء تغير في الغدد الليمفاوية والدم.
5. يحول المعادن والفيتامينات الموجودة في الخضار إلى مواد مسرطنة وخاصة في المعدة والدم.
6. يؤدي تسخين الأكل في الميكروويف الى خلل في التوازن العاطفي والى ضعف في الذاكرة.
7. يسبب الميكروويف التعب والارهاق المزمن. كما ان اشعاعاته تؤدي إلى خفض مستوى الكريات الحمراء وبطء عملية نقل الأوكسجين إلى الدماغ.
8. يؤدي الى الأرق من خلال خفض مستوى انتاج الميلاتونين، الهرمون الأساسي للنوم المريح والجيد.
9. يقضي تسخين الطعام بهذا الجهاز على مضادات الأكسدة المتوفرة في المأكولات، هذه العناصر تحارب السموم الموجودة في الجسم.
10. يزيد من خطر الاصابة بمرض السرطان من خلال نقص مضادات الأكسدة التي تعزز الخلايا السرطانية.

أهم النصائح التي عليك اتباعها لدى استعمال الميكروويف:

1. وضع كوب ماء في الميكروويف أثناء التسخين وذلك لامتصاص

الاشعاعات والموجات الكهرومغناطيسية فيه.

2. اختيار درجة الحرارة الخاصة والمناسبة لنوع كل طعام.
3. عدم استعمال هذا الجهاز لطهي الطعام.
4. عدم تسخين الزيوت في هذا الفرن.
5. عدم استعمال أوراق الألومنيوم لتغليف الأكل وتسخينه في الميكرويف، فان الألومنيوم يسمح للموجات الكهرومغناطيسية بالعبور الى الطعام من خلالها.