

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 طباخ 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 الميكروويف لا تقوم بطهي جميع أجزاء اللحم بشكل كامل أو متساو ، فمن المرجح أن تترك البكتيريا الباقية على قيد الحياة ، مثل السالمونيلا.

