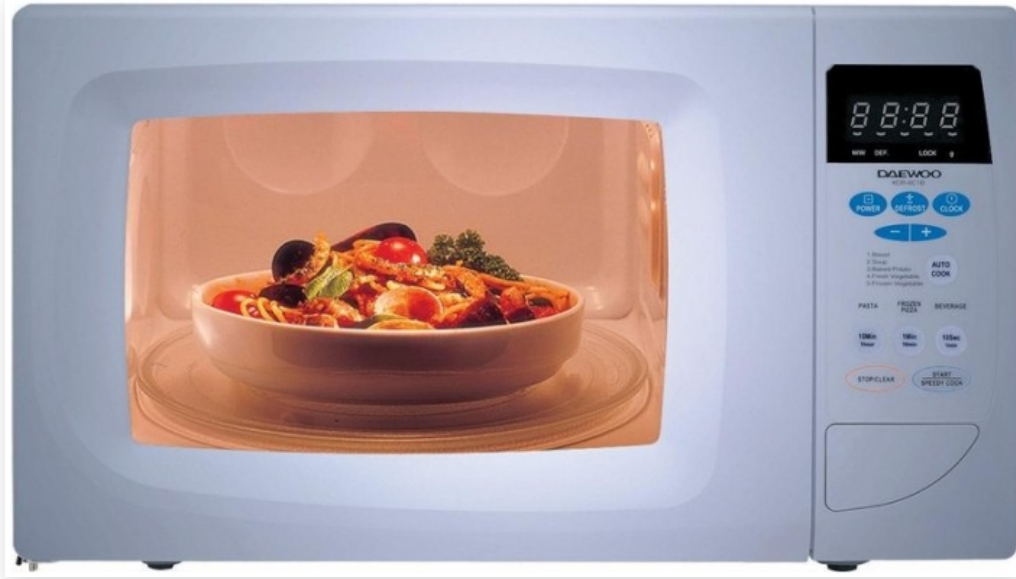


## 5 مشاكل صحية يسببها تسخين الطعام فى الميكروويف ☐ تعرف عليها



الثلاثاء 24 مايو 2016 12:05 م

تستخدم أفران وأجهزة الميكروويف منذ 30 عاما حتى الآن، وفى هذا السياق، كشف الموقع الطبى الأمريكى “Health Food Star”، عن خمس مشاكل صحية يمكن أن يسببها الميكروويف الذى يعمل عن طريق الإشعاع غير المؤين، وتشمل:

1- اضطرابات الأرق أو النوم

الأطعمة التى تسخن فى الميكروويف يمكن أن تسبب تلفا فى المخ وتؤدى إلى اضطرابات النوم والأرق ☐

2- فقدان العناصر الغذائية الموجودة بالطعام

استخدام فرن الميكروويف فى الطهى يستنزف العناصر الغذائية الموجودة فى الطعام بشكل خطير، مما يجعل الطعام خاليا من الفيتامينات ☐

3- تسبب السمنة والتعب

الأطعمة التى يتم طهيها فى الميكروويف يمكن أن تؤدى إلى السمنة والتعب، لذلك يجب تجنب طهى رقائق البطاطس والفاشار بها ☐

4- ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان

يتراكم الإشعاع غير المؤين المنقول عبر الأغذية التى يتم تسخينها فى الميكروويف بالجسم ويمكن أن يوفر بيئة مثالية لنمو الخلايا السرطانية والأورام ☐

5- يدمر مضادات الأكسدة

استخدام الميكروويف فى الطبخ يدمر جميع المركبات المضادة للأكسدة فى الغذاء، ومن المعروف أن هذه المركبات الحيوية تكافح الجذور الحرة فى الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والكولسترول السيئ فى الجسم ☐