

تعرف على الأطعمة التي يجذب عدم وضعها في الميكروويف



الثلاثاء 24 يوليو 2018 10:07 م

نشرت صحيفة "الكونفدنسيال" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن الأطعمة التي يجذب عدم وضعها في الميكروويف لأسباب عديدة

وقالت الصحيفة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن جهاز الميكروويف موجود تقريباً في كامل المنازل، كما أنه مثالي لتسخين بعض الأطعمة أو حتى لإعداد بعض الوصفات، لكنه لا يعد مناسباً لتسخين البعض الآخر من الأطعمة

وأوردت الصحيفة أن الموجات الكهرومغناطيسية التي تساعد على تسخين الأطعمة في أجهزة الميكروويف يمكن أن تتسبب في فقدان مغذيات وخصائص هذه الأغذية، وعلى الرغم من أن هذا الجهاز لن يجعل هذه الأطعمة ضارة، إلا أنه يتلف الفوائد التي كانت تحملها قبل تعرضها لحرارته

هذه أبرز الأطعمة

وذكرت الصحيفة أن "البيض من بين الأطعمة التي لا يجب تسخينها في جهاز الميكروويف، لأنه من الأطعمة الحساسة، التي يمكن أن تنتقل إليها بكتيريا السالمونيلا بكل سهولة في حال لم يتم طهيها على النحو المناسب".

وأشارت إلى أن "تسخين هذا الغذاء في الميكروويف يجعل بعض أجزائه صلبة، لأن الجهاز لا ينشر الحرارة بشكل متوازن، لذلك يمكن للبكتيريا أن تنتشر داخل البيض؛ الأمر الذي يهدد صحة المستهلك".

وبينت الصحيفة أن "الحليب من الأطعمة الأخرى التي لا يجب تسخينها في الميكروويف"، منوهة إلى أنه "يعد من الشائع تسخين هذا المكون الغذائي باستعمال الموجات الكهرومغناطيسية لهذا الجهاز، وعلى الرغم من أن هذه العملية لا تعد خطيرة بالضرورة، إلا أنه يمكن أن تكون لها جملة من الآثار التي يجب أخذها بعين الاعتبار".

في هذا الصدد، أكدت دراسة أجريت خلال سنة 1988، أشرف على إنجازها مجموعة من المؤسسات الحكومية والعلمية اليابانية، أن "الحليب يفقد حوالي 40 بالمائة من الفيتامين ب12 عند تسخينه في الميكروويف".

من جهة أخرى، يعد فيتامين ب12 ضرورياً للجسم، ويوجد في جزء كبير من المنتجات الحيوانية، على رأسها الحليب، لهذا السبب، يجب مراعاة النتائج التي توصلت إليها الدراسة اليابانية لضمان حصول الجسم على فيتامين ب12.

ونقلت الصحيفة أن الثوم من الأغذية التي يجب تجنب وضعها في الميكروويف، ويعد هذا المكون الغذائي من أفضل الأطعمة التي تعزز المناعة نظراً لاحتوائه على خصائص مضادة للسرطان وأخرى مضادة للأكسدة، لكن، يؤدي تعرض هذا الغذاء للموجات الكهرومغناطيسية إلى إتلاف هذه الخصائص التي تميز الثوم

في نفس الوقت، يعد تسخين الثوم في الميكروويف لمدة 60 ثانية أو في الفرن لمدة 45 دقيقة كافياً للتسبب في بعض المشاكل، وتحديدًا، تؤدي هذه العوامل إلى إتلاف إنزيم كيناز الضروري لمكافحة السرطان

وأفادت الصحيفة بأن القرنبيط من الخضار الغنية جداً بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، لكن، يؤدي طبخه في الميكروويف إلى الإضرار بشكل كبير بالفينولات الطبيعية التي يحتوي عليها، وهو الحال أيضاً بالنسبة للجلوكوسيدات والفيتامين سي، وقد أكدت دراسة أجريت في هذا الغرض أن طهو القرنبيط في الميكروويف يسبب إتلاف المغذيات الدقيقة التي يحتوي عليها

في نفس الوقت، أكدت هذه الدراسة أنه للحفاظ على مكونات القرنبيط عند طهوه في الميكروويف يجب عدم وضع كميات كبرى من الماء، فضلا عن عدم تعريضه للموجات الكهرومغناطيسية للجهاز لفترات طويلة[]

وأضافت الصحيفة أن "الزبدة من الأطعمة التي لا يجب وضعها في الميكروويف، وفي غالبية الأحيان، تتلف الفيتامينات الغنية التي يحتوي عليها هذا المكون الغذائي بموجب تعرضها لحرارة الميكروويف، وفي حال الرغبة في استعمال الزبدة في شكلها السائل لطهو بعض الأطباق، يمكن تسخينها تدريجيا على النار لضمان حفاظها على الفيتامينات التي تحملها".

وفي الختام، قالت الصحيفة إن "كيفية تسخين هذه الأغذية ودرجة الحرارة التي تتعرض لها، عوامل تؤثر بشكل كبير على العناصر الغذائية التي تحتوي عليها هذه الأطعمة، وفي جميع الأحوال، يعد جزء من الآثار السلبية التي تحدث أثناء تسخين الأطعمة نتيجة عن الاستعمال الخاطئ أو المفرط للميكروويف".