

## อาหารต้องเลียง ภาชนะต้องห้าม อย่างนำเข้าไมโครเวฟ

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2557

อาหารต้องเลียง ภาชนะต้องห้าม อย่างนำเข้าไมโครเวฟ

เชื่อว่าคงมีคนจำนวนไม่น้อยที่ใช้ไมโครเวฟในการอุ่นอาหารแทบจะทุกชนิด สาเหตุก็เพราะว่ามันสะดวกกว่าการที่จะนำไปอุ่นบนเตาแก๊ส แถมยังใช้เวลาไม่นาน แค่นี้ก็เพียงพอออกมาจากตู้อุ่นหรือแกะจากถุงใส่ภาชนะเอาเข้าไมโครเวฟ ไม่ก็นำที่ก็ได้อาหารร้อน ๆ มารับประทาน แต่รู้หรือไม่ว่าการนำของเข้าไมโครเวฟสุ่มสี่สุ่มห้าก็สามารถทำให้อาหารที่เรานำเข้าไปอุ่นนั้นกลายเป็นยาพิษทำลายสุขภาพเราได้เลยนะ เราไปดูกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้างที่ไม่ควรนำเข้าไมโครเวฟอย่างยิ่ง

 **นมแม่**

นมแม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับเด็กวัยแรกเกิด ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แกเด็ก แต่ถ้านำนมแม่ที่คั้นออกมาไปไมโครเวฟล่ะก็ จากที่มีประโยชน์ก็จะกลายเป็นโทษแทน เพราะอุณหภูมิที่พอเหมาะของไมโครเวฟนั้นจะทำให้เชื้อแบคทีเรียอีโคไลในน้ำนมเติบโตขึ้นถึง 18 เท่า ซึ่งเป็นอันตรายต่อเด็กมากเลยนะเออ

 **บรอกโคลี**

บรอกโคลีเป็นผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูง หากนำผ่านกรรมวิธีใด ๆ เพื่อให้สุกก็ทำให้สารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระเสียไปแล้ว ประมาณ 11% แต่ถ้านำบรอกโคลีใส่เข้าไปอุ่นในไมโครเวฟล่ะก็ จะสูญเสียสารต้านอนุมูลอิสระไปถึง 97% เลยเชียวละ

 **ผลไม้แช่แข็ง**

การแช่แข็งเป็นการรักษาคุณค่าทางอาหารอีกทางหนึ่ง ทำให้ผักและผลไม้ที่แช่แข็งนั้นยังคงมีสารอาหารครบถ้วนอยู่ แต่ห้ามนำผักผลไม้แช่แข็งไปเข้าไมโครเวฟเด็ดขาด โดย Dr.Lita Lee ผู้เชี่ยวชาญจากฮาวาย ซึ่งได้ทำการวิจัยเดือนว่า การนำผักผลไม้แช่แข็งไปเข้าไมโครเวฟจะทำให้น้ำตาลที่อยู่ในผลไม้ที่เรียกว่า Glucoside และ Galactoside แตกตัวและกลายเป็นสารก่อมะเร็งได้

### เนื้อสัตว์

การนำเอาเนื้อสัตว์แช่แข็งไปละลายในไมโครเวฟ จะทำให้เชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเจริญเติบโต เพราะฉะนั้นหากนำมาละลายแล้วก็ควรจะแช่เนื้อสัตว์ให้หมดภายในคราวเดียว นอกจากนี้ผลการวิจัยจากญี่ปุ่นเผยว่า การนำเอาเนื้อสัตว์ไปอุ่นในไมโครเวฟเกิน 6 นาที จะทำให้วิตามิน B 12 ในเนื้อสัตว์ลดลงไปครึ่งหนึ่งเลยละ วิธีการละลายนำแช่จากเนื้อสัตว์ที่ดีที่สุดคือการนำไปแช่น้ำอุ่นหรือนำลงมาแช่ในช่องธรรมดาไว้ก่อนการทำอาหาร 1 คืน

### ไข่

อย่าไปเชื่อว่าการต้มไข่ในไมโครเวฟนั้นสามารถทำได้ การต้มไข่ในไมโครเวฟไม่มีทางสำเร็จ แถมยังเป็นสร้างงานให้กับตัวเองอีกด้วย เพราะเมื่อนำไข่ไปต้มในไมโครเวฟ ไข่จะเกิดการระเบิดและก็จะเปื้อนไปทั้งตู้ไมโครเวฟ นอกจากนี้จะไม่ได้กินไข่แล้วยังต้องเสียเวลามาทำความสะอาดอีกนะ

### ผลไม้

การนำผลไม้เข้าไมโครเวฟนั้น ก็เหมือนการทำลายไมโครเวฟวิธีหนึ่งเลยละ เพราะผลไม้บางชนิดไม่ทนทานต่อความร้อนของไมโครเวฟ ยกตัวอย่างเช่นองุ่น หากนำองุ่นเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟล่ะก็ องุ่นก็จะระเบิด และแห้งลงกลายเป็นลูกเกด แต่นั่นไม่ใช่เรื่องดี เพราะถ้าหากมันแห้งลงแล้วมันจะเริ่มปล่อยพลาสติกออกมาจำนวนมากและทำให้ไมโครเวฟของคุณไหม้ !

## 😬 ขอสีแดงที่ไม่มีฝาปิด

ก็ไม่เชิงว่าจะนำเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟไม่ได้เสียทีเดียว  
แต่ถ้าหากจะอุ่นก็ควรมีฝาปิดและเปิดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะถ้าหากคุณไม่ปิดฝา เวลาที่มันเดือด  
ซอสเหล่านี้ก็จะระเบิดและเปื้อนไปทั่วตู้ไมโครเวฟให้คุณต้องได้ทำความสะอาดอีกแน่นอน

## 😬 พริก

การนำพริกเข้าไปไมโครเวฟไม่ได้ส่งผลให้สารอาหารในพริกเสียหาย ยกเว้นแต่ว่ามันจะไหม้  
และถ้าคุณเปิดฝาไมโครเวฟออก สารเคมีในพริกก็จะเขาตาและเขาจมูกของคุณแน่นอนวามั่นคงไม่สนุกแน่ ๆ

## 😬 น้ำ

การต้มน้ำไมโครเวฟไม่มีทางสำเร็จได้แน่นอน เพราะถึงแม้น้ำจะร้อนขึ้น แต่ภาชนะก็คงยังเย็นอยู่ดี  
แกมถ้าใส่ถุงชาลงไปใแก้วน้ำแล้วนำไปอุ่น ถุงชาก็จะระเบิดอีกด้วย แต่ถ้าจำเป็นต้องต้มน้ำในไมโครเวฟจริง ๆ ละก็  
ขอแนะนำให้หาแท่งคนแก้วหรือช้อนที่สามารถเอาเข้าไมโครเวฟได้ลงไปด้วย ก็จะทำได้

## 😬 ขนมห้าง

การนำขนมห้างเข้าไปไมโครเวฟจะทำให้ขนมห้างนั้นกินไม่ได้  
เพราะเพียงแค่ให้นำขนมห้างเข้าไปอุ่นในไมโครเวฟเพียง 10 วินาที หรือมากกว่านั้น  
ก็จะทำให้ขนมห้างเสียความชุ่มชื้นและทำให้ขนมห้างแข็ง และเหม็นไปเลยละ

## 😊 ภาชนะใส่อาหารที่ทำจากพลาสติก

พลาสติกนั้นทำมาจากสารเคมีซึ่งอันตรายต่อสุขภาพ  
ถ้าหากเรานำอาหารที่ใส่ภาชนะที่ทำจากพลาสติกเข้าไมโครเวฟล่ะก็  
สารพิษที่อยู่ในพลาสติกก็จะกระจายเข้าสู่อาหารทำให้อาหารนั้นกลายเป็นพิษต่อร่างกายได้

## 😊 กลอง - ฤกษ์กระดาศ

กลองและฤกษ์กระดาศควรอยู่ให้ไกลจากไมโครเวฟ เพราะถ้าหากนำทั้งสองสิ่งนี้เข้าไปในไมโครเวฟล่ะก็  
จะทำให้ไฟไหม้ไมโครเวฟได้เลย แถมสารเคมีที่อยู่ในกระดาศก็ยังคงตกลงบอวอลเต็มตุ ซึ่งถ้าหากนำอาหารไปอุ่นต่อ  
สารเคมีเหล่านั้นก็จะลงไปอยู่ในอาหารนั่นเอง

## 😊 ถ้วยโยเกิร์ต

ถ้วยโยเกิร์ตเป็นภาชนะที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง  
ไม่สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้เนื่องจากมันไม่ทนทานต่อความร้อนสูง  
ถ้าหากเรานำเข้าไมโครเวฟล่ะก็ถ้วยเหล่านี้ก็จะละลาย แคมสารเคมีที่มีในเนื้อถ้วยนั้นก็อันตรายอีกด้วย

## 😊 ภาชนะจากโฟม

เช่นเดียวกับพลาสติก โฟมไม่สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้ แต่มันยังสามารถใหม่ได้อีกด้วย

## 😊 เหล็ก หรืออะลูมิเนียม

แค่เพียงเศษเสี้ยวเล็ก ๆ ของภาชนะ ถ้าหากมีส่วนของเหล็กหรืออะลูมิเนียมล่ะก็ อาจจะทำให้ไมโครเวฟของคุณระเบิดได้ เพราะแค่เพียงส่วนเล็ก ๆ ก็สามารถจะส่งผ่านพลังงานไปยังไมโครเวฟและทำให้เกิดการช็อตจนอาจจะระเบิดได้

## 😊 แก้วเก็บความร้อน

แก้วเก็บความร้อนนั้นส่วนใหญ่ทำมาจากสแตนเลสที่กักเก็บความร้อนได้ เช่นเดียวกับภาชนะเหล็กและอะลูมิเนียม หากนำเขาไมโครเวฟนอกจากมันจะไม่ทำให้น้ำที่อยู่ด้านในร้อนขึ้นมาแล้วยังอาจจะทำให้ไมโครเวฟพังได้อีกด้วยละ

## 😊 ฟลอยอะลูมิเนียม

ฟลอยอะลูมิเนียมนั้นไม่ได้ทำให้ไมโครเวฟเกิดการช็อตได้อย่างเดียว แต่ถ้าหากนำมันเข้าไปในไมโครเวฟ ก็อาจจะทำให้เกิดไฟลุกไหม้ในไมโครเวฟได้อีกด้วย

## 😊 แผ่นพลาสติกใส

แผ่นพลาสติกใสที่ใช้ในการห่ออาหารมีอันตรายพอ ๆ กับภาชนะที่ทำจากพลาสติก ถึงแม้ว่าจะนำเขาไมโครเวฟได้ แต่ก็ยังเป็นอันตรายต่อร่างกายมากเช่นกัน เพราะถ้าหากแผ่นพลาสติกนั้นโดนน้ำมันหรือไขมันในอาหารในขณะที่อุ่นอยู่ในไมโครเวฟก็จะทำให้สารเคมีในพลาสติกละลายและลงสู่อาหารซึ่งสารเคมีนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือเป็นหมันได้

## 😬 ฟองน้ำ

จริงอยู่ที่การนำฟองน้ำที่ใช้แล้วเข้าไมโครเวฟเป็นเวลา 30 วินาทีแล้วจะทำให้เชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในฟองน้ำตายได้ แต่มันกลับมีข้อเสียมากกว่าข้อดี เพราะมันจะทำให้ครีวของคุณเหี้ยนไปด้วยกลิ่นอันไม่พึงประสงค์จากการอุ่นฟองน้ำ ดังนั้นถ้าฟองน้ำที่ใช้อยู่มันเก่าแล้วก็เปลี่ยนเถอะค่ะ

## 😎 ไม่ใส่อะไรไว้ในไมโครเวฟ

ถ้าหากคุณเปิดเครื่องไมโครเวฟโดยไม่ได้ใส่อะไรเข้าไปในเครื่อง ใช่ว่ามันจะไม่เป็นอะไร แต่มันจะสามารถทำให้ไมโครเวฟพังได้เลยล่ะ เพราะเมื่อนำอาหารเข้าไปอุ่นไมโครเวฟ มันจะชิมชั๊ปทุกอย่างเอาไว้ และถ้าไม่มีอะไรอยู่ในไมโครเวฟขณะที่อุ่นล่ะก็ ไมโครเวฟจะเริ่มชิมชั๊ปแมกนีตรอนที่อยู่ในคลื่นไมโครเวฟและเริ่มทำลายตัวเอง

ไมโครเวฟเป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ช่วยทำให้เราสะดวกสบายขึ้นก็จริง แต่ก็ควรใช้ให้ถูกวิธี เพราะราคาของเครื่องก็ไม่ใช่น้อย ๆ แถมถ้าเกิดเราต้องลมป่วยเพราะเราใช้ไมโครเวฟอุ่นอาหารอย่างผิดวิธี มันก็คงไม่คุ้มกันแน่ๆ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)