

ใช้เตาอบไมโครเวฟอย่างไรให้ปลอดภัย

เตาอบไมโครเวฟทำงานอย่างไร ?

คลื่นไมโครเวฟเป็นพลังงานคลื่นความถี่วิทยุชนิดหนึ่ง โดยคลื่นไมโครเวฟจะวิ่งผ่านเข้าไปในอาหารและเข้าไปทำให้โมเลกุลน้ำในอาหารสั่นไปมา การเสียดสีระหว่างโมเลกุลทำให้อุณหภูมิของอาหารสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

พลังงานคลื่นไมโครเวฟมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่ ?

แม้ว่าเตาอบไมโครเวฟจะปล่อยคลื่นไมโครเวฟเล็ดลอดออกมาบ้างระหว่างการใช้งาน คลื่นไมโครเวฟที่เล็ดลอดออกมาไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อสุขภาพหากเตาอบไมโครเวฟได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี



เตาอบไมโครเวฟกับสารอาหาร

การปรุงอาหารไม่ว่าจะเป็นการใช้เตาอบธรรมดา กระทะ เตาย่าง หรือเตาอบไมโครเวฟมีผลต่อสารอาหารทั้งนั้นจริงๆ แล้วปัจจัยที่ทำให้ลายสารอาหารมากที่สุดคือการใช้เวลาในการปรุงอาหารนานเกินไป ซึ่งการปรุงอาหารด้วยเตาไมโครเวฟเป็นวิธีการปรุงอาหารที่ส่งผลต่อสารอาหารน้อยที่สุดเพราะเป็นการปรุงอาหารที่ใช้เวลาน้อยที่สุด คลื่นไมโครเวฟจะไม่เปลี่ยนแปลงรูปแบบสารประกอบเคมีในอาหารของคุณ ซึ่งนั่นหมายความว่าสารพิษหรือสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งแทบจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ระหว่างการปรุงอาหารเช่นกัน

การลดความเสี่ยงจากการใช้เตาไมโครเวฟ

คุณสามารถรักษาสารอาหารและป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหารเมื่อใช้เตาไมโครเวฟในการอุ่นอาหารได้ดังนี้:

- เลาะกระดูกออกจากชิ้นเนื้อขนาดใหญ่ออกเสียก่อน
- ตัดอาหารที่จะใช้ปรุงต่อไปให้เป็นชิ้นเล็กๆ
- จัดเรียงอาหารให้ในถาดอบให้เป็นระเบียบ
- หากจำเป็นต้องอุ่นอาหารชิ้นใหญ่ๆ ควรจะลดความแรงของเตาอบไมโครเวฟครึ่งหนึ่ง และขยายเวลาในการปรุงอาหาร วิธีนี้จะช่วยให้ความร้อนกระจายได้ทั่วถึง
- หากจะอุ่นอาหารที่มีลักษณะแห้ง ให้เติมของเหลว เช่น น้ำเปล่า น้ำซุ๊ป หรือน้ำเกรวี่ เพื่อช่วยในการกระจายความร้อน
- ควรหยุดการอุ่นอาหารเพื่อคนอาหารหรือกลับข้างถาดหรือบรรจุภัณฑ์เมื่อใช้เวลาในการอุ่นอาหารไปแล้วครึ่งหนึ่ง
- คลุมอาหารด้วยฝาครอบหรือแผ่นพลาสติกคลุมอาหารที่สามารถใช้กับเตาอบไมโครเวฟได้เพื่อกักเก็บไอน้ำ
- ควรปล่อยให้อาหารระอุหลังการอุ่นอาหารตามคำแนะนำของอาหารแต่ละชนิดเพื่อมั่นใจได้ว่าอาหารได้รับความร้อนอย่างทั่วถึง

- ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับอาหารเพื่อตรวจสอบว่าอาหารได้รับความร้อนในระดับที่เหมาะสมตามมาตรฐานความปลอดภัยหรือไม่ โดยทดสอบอุณหภูมิของอาหารจากหลายๆ จุด โดยเฉพาะบริเวณขึ้นเนื้อที่หนา และควรหลีกเลี่ยงการวัดอุณหภูมิใกล้ๆ บริเวณที่มีกระดูก หรือไขมัน
- ไม่ควรอุ่นอาหารที่มีการยัดไส้ เช่น ไก่อบยัดไส้ โดยไม่มีการหั่นแบ่งเป็นชิ้นย่อยๆ
- อาหารแช่แข็งที่ถูกละลายน้ำแข็งด้วยเตาอบไมโครเวฟควรนำมาปรุงอาหารต่อทันที

การป้องกันการไหม้ของอาหาร

เพราะเตาอบไมโครเวฟเองไม่มีความร้อนในตัวเอง บางครั้งจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะกะประมาณว่าเราควรจะอุ่นอาหารนานแค่ไหนและร้อนแค่ไหนก่อนที่จะนำเอาออกมาจากเตาอบไมโครเวฟ สิ่งที่คุณต้องระวังมีดังนี้:

- ของเหลวร้อนยวดยิ่ง (Superheated liquids) ของเหลวบางชนิดเมื่ออยู่ในอุณหภูมิจุดเดือดหรือเหนือกว่าจุดเดือดก็ไม่แสดงสัญญาณเตือนอันตรายใดๆ เช่นฟองน้ำเดือด แต่ของเหลวชนิดนี้จะเดือดและเหือดระเหยได้ทันที และสามารถทำลวกผิวหนังได้อย่างรุนแรง
- การถ่ายเทความร้อนจากอาหารสู่บรรจุภัณฑ์ ซึ่งทำให้บรรจุภัณฑ์ที่คุณใช้ในการอุ่นอาหารมีความร้อนสูงมากได้
- ความแตกต่างระหว่างอุณหภูมิของบรรจุภัณฑ์และอาหารภายใน กรณีนี้เกิดขึ้นได้โดยเฉพาะกับขวดนมเด็ก โดยเมื่อสัมผัสบรรจุภัณฑ์ภายนอกจะรู้สึกเย็น ในขณะที่อุณหภูมิอาหารภายในร้อนมาก ดังนั้นควรเช็คอุณหภูมิของอาหารก่อนบริโภคทุกครั้ง

เมื่อคุณเลือกซื้อเตาอบไมโครเวฟ ควรอ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตในการใช้งานและการเก็บรักษา ทุกๆ ครั้งที่คุณใช้เตาอบไมโครเวฟ ควรระลึกดังนี้:

- ควรใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถใช้กับเตาอบไมโครเวฟได้
- ใช้อุปกรณ์กันความร้อนในการหยิบจับบรรจุภัณฑ์ออกจากเตาไมโครเวฟ
- ไม่ควรนำบรรจุภัณฑ์ที่ได้รับจากอาหารสำเร็จรูปกลับมาใช้อีกครั้ง
- ไม่ควรใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับการเก็บอาหารในอุณหภูมิต่ำ หรือแผ่นพลาสติกคลุมอาหารที่หุ้มมากับอาหารสำเร็จรูป
- ทำความสะอาดเตาอบไมโครเวฟทุกครั้งหลังจากการใช้
- วัสดุบางอย่าง เช่น กล่องโฟม แผ่นโลหะคลุมอาหาร ไม่เหมาะสมสำหรับการอุ่นอาหารด้วยเตาไมโครเวฟ วัสดุต้องห้ามเหล่านี้จะทำให้เกิดสารพิษในอาหาร หรือทำให้อาหารไหม้ได้ง่าย

ที่มา : <http://www.ostc.thaiembdc.org/article8.html> (Office of Science and Technology, Royal Thai Embassy, Washington D.C., USA)

เรียบเรียงโดย นางสาว บุณยเกียรติ รักษาแพ่ง ที่ปรึกษาโครงการฯ OSTC

เครดิต : Healthy Canadians www.HealthyCanadians.gc.ca- See more at:

<http://www.most.go.th/main/index.php/service/information-service/friendly-technologies/2633-microwave.html#sthash.4ahIFQsh.dpuf>