

5 Φεβρουαρίου 2017

Όλες αυτές οι αρρώστιες προκαλούνται από τον φούρνο μικροκυμάτων, μακάρι να το ξέραμε νωρίτερα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: The TOC

Όλοι αγαπάμε τους φούρνους μικροκυμάτων. Ο φούρνος μικροκυμάτων είναι φοβερός, είναι μία απλή και βολική λύση μαγειρικής για όλους τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Οι φούρνοι μικροκυμάτων ήταν δημοφιλείς στις ΗΠΑ για περισσότερα από 30 χρόνια, και στην ουσία, άλλαξαν τον τρόπο που η κοινωνία έβλεπε το φαγητό.

Αλλά είναι τα μικροκύματα η πιο υγιεινή επιλογή μαγειρικής; Η απάντηση είναι όχι, καθώς υπάρχουν πολύ καλύτερες διαθέσιμες επιλογές που διασφαλίζουν τα θρεπτικά συστατικά του φαγητού.

Ένας φούρνος μικροκυμάτων είναι μια μορφή μη-ιονίζουσας ακτινοβολίας. Δηλαδή, η ιονίζουσα ακτινοβολία αλλάζει την ηλεκτρομαγνητική φύση των ατόμων, ή τα ιονίζει. Αυτό αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν τα άτομα μεταξύ τους, και με τα μόρια γύρω τους. Το φαγητό μας στην ουσία δέχεται κύματα υψηλής θερμότητας, και μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτή η ακτινοβολία μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία μας. Όπως είπαμε, σύμφωνα με έρευνα, οι φούρνοι μικροκυμάτων είναι επικίνδυνοι για το φαγητό μας.

Πώς ο φούρνος μικροκυμάτων μαγειρεύει το φαγητό;

Τα μικροκύματα είναι ηλεκτρομαγνητικά κύματα που κινούνται στο χώρο με την ταχύτητα του φωτός. Αυτό δημιουργεί τριβή και δονεί το νερό που βρίσκεται στο εσωτερικό των μορίων των τροφίμων, κι έτσι ζεσταίνεται το φαγητό.

Με πιο τρόπο οι φούρνοι μικροκυμάτων είναι επικίνδυνοι;

Οι ειδικοί λένε ότι στο εσωτερικό του φούρνου μας, υπάρχουν 2,45 δισεκατομμύρια hertz ρεύματος, τα οποία όταν κλείσει η πόρτα του φούρνου αρχίζουν να διαρρέουν στο εσωτερικό του. Και, το χειρότερο είναι πως το ανθρώπινο σώμα μπορεί να βλαφθεί ακόμα και με 10 μόνο hertz. Να είστε προσεκτικοί και να μην στέκεστε κοντά σε ένα αναμμένο φούρνο μικροκυμάτων. Δεν μπορείτε να καταλάβετε πότε ακριβώς θα γίνει η ζημιά.

Πώς ένας φούρνος μικροκυμάτων βλάπτει το σώμα μας;

- 1) Προκαλεί γενετικές ανωμαλίες
- 2) Προκαλεί καρκίνο
- 3) Αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης καταρράκτη
- 4) Αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα
- 5) Μειώνει την αντίσταση σε ιογενείς και βακτηριακές λοιμώξεις

Τι κάνει ο φούρνος μικροκυμάτων στα τρόφιμά μας;

- 1) Σπάει τη χημική και μοριακή τους περιεκτικότητα.
- 2) Πολλοί ειδικοί σε όλο τον κόσμο λένε ότι ο φούρνος μικροκυμάτων υποβαθμίζει τα τρόφιμα και καταστρέφει τα θρεπτικά τους συστατικά.
- 3) Η ακτινοβολία από το φούρνο μικροκυμάτων καταστρέφει και παραμορφώνει τα μόρια των φαγητών, δημιουργώντας επικίνδυνες ενώσεις ραδιενέργειας.
- 4) Στον φούρνο μικροκυμάτων, το μητρικό γάλα χάνει το 96% των αντισωμάτων του.
- 5) Η δομή του φαγητού στο φούρνο μικροκυμάτων μεταβάλλεται, αλλάζοντας τα συστατικά σε αμινοξέα, προκαλώντας ανοσολογικές ανωμαλίες.

Το 1992, μια μελέτη που έγινε από το Search for Health, ερεύνησε τις επιδράσεις που είχαν οι συμμετέχοντες όταν κατανάλωσαν λαχανικά αφού τα έβαλαν στον φούρνο μικροκυμάτων. Βίωσαν λοιπόν:

- 1) Ραγδαία αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης
- 2) Μείωση της αιμοσφαιρίνης που προκαλεί την αναιμία
- 3) Μείωση των λευκών αιμοσφαιρίων
- 4) Αύξηση των λευκοκυττάρων (αναφέροντας δηλητηρίαση και κυτταρικές αλλοιώσεις)

Σημείωση: θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί και να ξέρετε ότι ακόμη και αν ο φούρνος μικροκυμάτων σας είναι απόλυτα σφραγισμένος, εξακολουθείτε να είστε

εκτεθειμένοι σε επιβλαβή επίπεδα ηλεκτρομαγνητικών πεδίων. Τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία μπορούν να διαπεράσουν το ανθρώπινο σώμα (χρησιμοποιούνται και για μηχανήματα ακτινών Χ), και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Η μελέτη τονίζει περιορισμένη έκθεση σε ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Αν βρεθείτε δηλαδή, 10 εκατοστά μακριά από το μαγείρεμα των τροφίμων σας στο φούρνο μικροκυμάτων, θα εκτεθείτε σε 100- 500 mG ενώ αν είστε 3 μέτρα μακριά από τον φούρνο μικροκυμάτων που λειτουργεί θα σας εκθέσει σε 1 - 25mG.

Και όπως είπαμε προηγουμένως, οι φούρνοι μικροκυμάτων μπορεί να είναι ταχύτεροι και πιο βολικοί από τον απλό συμβατικό φούρνο, αλλά η θρεπτική αξία των τροφίμων και η υγεία της οικογένειάς σας θα πληρώσουν το τίμημα της εξυπηρετικότητάς του.

Πηγή: [diaforetiko](#)