

چه خوراکی هایی را نباید در مایکروویو گرم کنیم؟

19 اردیبهشت 1402

معمولاً برای گرم کردن غذا آن را در مایکروویو می گذاریم. اگرچه گرم کردن غذا با مایکروویو امری عادی است اما بعضی غذاها را هرگز نباید در مایکروویو گرم کنید، چون سلامتی افراد را باخطر مواجه می کنند.

متخصصان تغذیه معتقدند: «خوردن باقی مانده ی غذاها روشی سالم و اقتصادی است. اما گرم کردن بعضی غذاها خطرناک است. به ویژه اگر قبلاً در شرایط خوب (در ظرف دربسته و دمای مناسب) نگهداری نشده باشند.»

برای بسیاری از این غذاها مشکل فقط گرم کردن آن ها با مایکروویو نیست، بلکه تغییراتی است که در دمای غذا از زمانی که آن را مصرف نمی کنید تا وقتی که دوباره گرم می کنید به وجود می آید. به هر حال با این مطلب پنج شنبه های برنا همراه باشید تا بدانید چه خوراکی هایی را نباید در مایکروویو گرم کنید.

۱. سیب زمینی

گرم کردن **سیب زمینی** که بعد از پخته شدن بار اول، در دمای اتاق سرد شده اند می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. اگر بگذارید سیب زمینی ها در دمای اتاق سرد شوند ممکن است باکتری بوتولیسم در آن رشد کند، پس بهتر است اگر نمی خواهید سیب زمینی را بلافاصله بعد از پختن بخورید، آن را در یخچال قرار دهید. گرم کردن سیب زمینی بعد از سرد شدن آن در یخچال، مشکلی ایجاد نمی کند.

۲. مرغ

گرم کردن دوباره ی مرغ اشکالی ندارد، اما اگر آن را در مایکروویو می گذارید مطمئن شوید که تا عمق آن کاملاً داغ می شود. گاهی اوقات مایکروویو همه جای غذا را یک دست گرم نمی کند. اگر مرغ کاملاً پخته نشود، ممکن است بعضی باکتری ها روی آن باقی بماند.

۳. برنج

اگر برنج در دمای اتاق سرد شده باشد، ممکن است حاوی باکتری هایی باشد که می توانند تقسیم و باعث مسمومیت غذایی شوند. گذاشتن برنج در مایکروویو نمی تواند این باکتری ها را از بین ببرد، پس بهتر است برنج فوراً خورده یا در یخچال قرار داده شود. در این صورت می توانید آن را دوباره گرم کنید.

هرچند گرم کردن غذا با مایکروویو روش سریعتری است اما بهتر است در مورد برنج از اجاق خوراک‌پزی استفاده کنید.



۴. قارچ

قارچ‌ها دسته‌ی دیگری از سبزیجات هستند که هرگز نباید در مایکروویو گرم شوند. قارچ‌ها بعد از اینکه گرم می‌شوند به‌علت ریزمغذی‌هایی که دارند می‌توانند باعث اختلال در کار معده شوند. پس بهتر است قارچ را در یک وعده مصرف کنید و برای بعد نگه ندارید. در صورتی‌که قارچ را در دمای اتاق رها کنید، ممکن است باکتری هم روی آن رشد کند.

۵. غذاهای پر روغن

هر روغنی می‌تواند تا درجه‌ی خاصی از حرارت را تحمل کنند. اگر دمای روغن از این دما بالاتر برود، کف‌های سمی و مواد خطرناکی تولید می‌شوند که رادیکال‌های آزاد نام دارند و می‌توانند باعث بیماری‌هایی نظیر [سرطان](#) شوند. پس بهتر است از گرم کردن غذاهای چرب در مایکروویو خودداری کنید، چون ممکن است بیش‌ازحد داغ شوند و بسوزند.

گرم کردن غذا با مایکروویو زمانی ایده خوبی است که غذای شما خیلی چرب نباشد.

۶. شیر مادر

هرگز شیری را که می‌خواهید به نوزاد بدهید در مایکروویو گرم نکنید. به‌گزارش FDA تحقیقات نشان داده است که مایکروویو شیر و غذای بچه را به‌صورت ناهمگون گرم می‌کند و باعث به‌وجودآمدن نقاط داغ می‌شود که می‌تواند دهان و گلوئی کودک را بسوزاند. برای اطمینان بیشتر، هر نوع شیری را که می‌خواهید به کودک بدهید، با روش بن‌ماری (حرارت دادن غیرمستقیم با بخار آب) روی اجاق گاز گرم کنید.

به‌طورکلی، وقتی مشغول گرم کردن غذا با [مایکروویو](#) هستید، حتماً صبر کنید تا غذا به دمای بالا برسد. همچنین هیچ غذایی را که بیشتر از سه روز مانده نخورید تا مطمئن باشید غذایی که می‌خورید سالم است و میکروبی در آن رشد نکرده است.