

# چه خوراکی‌هایی را نباید در مایکروویو گرم کنیم؟

معمولاً برای گرم کردن غذا آن را در مایکروویو می‌گذاریم. 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 می‌کنند.

متخصصان تغذیه معتقدند: «خوردن باقی‌مانده‌ی 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 آن‌ها با مایکروویو نیست، بلکه تغییراتی است که در دمای غذا از زمانی‌که آن را مصرف نمی‌کنید تا وقتی که دوباره گرم می‌کنید به وجود می‌آید. به هر حال با این مطلب پنج شنبه‌های برنا همراه باشید تا بدانید چه خوراکی‌هایی را نباید در مایکروویو گرم کنید.

## ۱. سیبزمینی

گرم کردن [سیبزمینی](#) که بعد از پخته شدن بار اول، در دمای اتاق سرد شده‌اند می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود. اگر بگذارید سیبزمینی‌ها در دمای اتاق سرد شوند ممکن است باکتری بوتولیسم در آن رشد کند، پس بهتر است اگر نمی‌خواهید سیبزمینی را بلافاصله بعد از پختن بخورید، آن را در یخچال قرار دهید. گرم کردن سیبزمینی بعد از سرد شدن آن در یخچال، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

## ۲. مرغ

گرم کردن دوباره‌ی مرغ اشکالی ندارد، اما اگر آن را در مایکروویو می‌گذارید مطمئن شوید که تا عمق آن کاملاً داغ می‌شود. گاهی اوقات مایکروویو همه‌جای غذا را یکدست گرم نمی‌کند. اگر مرغ کاملاً پخته نشود، ممکن است بعضی باکتری‌ها روی آن باقی بمانند.

### ۳. برنج

اگر برنج در دمای اتاق سرد شده باشد، ممکن است حاوی باکتری‌هایی باشد که می‌توانند تقسیم و باعث مسمومیت غذایی شوند. گذاشتن برنج در مایکروویو نمی‌تواند این باکتری‌ها را از بین ببرد، پس بهتر است برنج فوراً خورده یا در یخچال قرار داده شود. در این صورت می‌توانید آن را دوباره گرم کنید.

هرچند گرم کردن غذا با مایکروویو روش سریعتری است اما بهتر است در مورد برنج از اجاق خوراکی‌پزی 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. به گزارش FDA تحقیقات نشان داده است که مایکروویو شیر و غذای بچه را به صورت ناهمگون گرم می‌کند و باعث به وجود آمدن نقاط داغ می‌شود که می‌تواند دهان و گلوی 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.

به‌طور کلی، 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.