أطباء يحذرون: تجنب تسخين هذه الأطعمة في الميكروويف

يعتبر فرن الميكروويف وسيلة سهلة وسريعة لتسخين الطعام، ولكن يفضل عدم تسخين بعض الأطعمة فيه لتجنب فقدان خصائصها المفيدة، أو تغيير قوامها، أو حتى تكوين مواد ضارة.

وتقول الدكتورة ناتاليا فومينكو، الأستاذة المساعدة في قسم سلامة الأغذية بجامعة التكنولوجيا الحيوية: "لا ينبغي تسخين البيض، سواء كان مسلوقا أو بقشرته، مباشرة في الميكروويف، لأنه قد ينفجر بسبب تراكم البخار داخله. لذلك يُفضل تسخينه في ماء ساخن".

وتوصي الدكتورة بعدم تسخين حليب الأم أو أطعمة الأطفال في فرن الميكروويف، لأن ذلك قد يؤدي إلى تسخين غير متساو يكوّن "بقعًا ساخنة" تشكل خطرا على الطفل. وتنصح بتسخين هذه الأطعمة في حمام مائي.

ووفقا لها، لا ينبغي تسخين الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ والكرفس والخس في الميكروويف، لأن النترات التي تحتويها قد تتحول إلى نيتروزامينات ضارة. كما أن الأطعمة التي تحتوي على الفلفل

والتوابل الحارة عند تسخينها تطلق مادة الكابسيسين التي تتبخر وقد تهيج الأغشية المخاطية للعينين والجهاز التنفسي.

وتقول: "لا يُنصح بتسخين الفطر في الميكروويف، لأنه يؤدي إلى تلف البروتينات بسرعة، ما يزيد من خطر عسر الهضم. لذلك يُفضل تسخينه على الموقد على نار متوسطة". كما قد يؤدي تسخين الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكتان في الميكروويف إلى أكسدتها وفقدان خصائصها المفيدة.

ووفقا لها، قد يؤدي تسخين العسل في فرن الميكروويف إلى فقدان خصائصه المفيدة، لأن الشبكة البلورية للعسل تتغير عند التسخين، ويفقد العسل نكهته المميزة. عند درجات حرارة عالية، تموت الإنزيمات والفيتامينات الموجودة فيه، ويتكوّن مركب هيدروكسي ميثيل فورفورال (HMF)، وهي مادة يُعتقد بأنها مسرطنة وفقا لبعض الدراسات. ولتجنب هذه المخاطر، يُفضل إذابة العسل في حمام مائي.

وتضيف: "يسرع الميكروويف من فقدان فيتامين C، ويُسبب ذوبان قوام الفواكه والثمار المجمدة، مما يجعلها سائلة. كما يُعتبر الأرز من أخطر الأطعمة عند تسخينه في الميكروويف، لأنه قد يحتوي على بكتيريا العصوية الشمعية التي لا تتأثر بالتسخين، وقد تسبب التسمم الغذائي".

وتشير أيضا إلى أن منتجات اللحوم شبه المصنعة مثل النقانق والسجق، عند تسخينها في الميكروويف، تتكون فيها نواتج أكسدة الكوليسترول التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، يُنصح بتسخين هذه المنتجات باستخدام الفرن العادي أو الموقد أو قدر البخار.