

بدأ الناس يظنون أن جهاز تسخين الطعام المنزلي بالأمواج الكهرومغناطيسية المختصة بالمواد الغذائية (الميكروويف) ضار بصحة الإنسان بعد أن أظهرت دراسة، لباحث التغذية السويسري هيرتيل عام 1989، أن الميكروويف مصيدة قاتلة. وكان هيرتل قد لاحظ أن هيموغلوبين الدم ومستوى الكوليسترول في الجسم يتأثران سلباً بعد تناول الطعام المسخن في هذا الجهاز. لكن، لم يتم حتى الآن إثبات صحة ذلك ولم يتم تأكيده علمياً. وكذلك رفضت الشركات ذات الشأن هذه الأطروحة، لأن التحقق من ذلك لم يتم إطلاقاً من قبل طرف ثالث، واعتبرته إضراراً بمنتجاتها، ورُفعت قضية ضد الخبير الغذائي في المحاكم. ومما أدى كذلك إلى نشوء مثل هذه الظنون، أن روسيا حظرت في منتصف السبعينات استخدام الميكروويف، لكنها ما لبثت أن ألغت هذا الحظر. • الغذاء وليس الميكروويف هو الأساس: ولكن هل هناك خطورة للميكروويف؟ في الحقيقة لا تكمن أية خطورة في آلية تسخين هذا الجهاز للمواد الغذائية ولما علاقة له بالمواد المسرطنة. وما على المرء هنا عدم الاعتماد كلياً على تناول المواد الغذائية الصناعية الجاهزة، التي يتم تسخينها في الميكروويف لاحتوائها على قيمة غذائية قليلة، ولا بأس من تناولها أحياناً، لأن الاعتماد الكلي على الأغذية الجاهزة يزيد من وزن الجسم، بحسب وزارة الصحة الألمانية، فتزداد دهون البطن، ويزداد احتمال الإصابة بأمراض القلب، ولكن هذا يختلف من شخص إلى آخر. • يستخدم الميكروويف في تسخين الطعام منذ عام 1947. ومبدأ عمله يتمثل في أن طاقة الأمواج الكهرومغناطيسية تحرك جزيئات الطعام وتتولد حرارة نتيجة احتكاك الجزيئات بعضها ببعض، وينجم عن ذلك تسخين المادة الغذائية دون الوعاء نفسه. وبالإمكان استخدام الميكروويف لتحضير أغذية صحية، وبذلك يمكن توفير الوقت والتقليل من المسعرات الحرارية والدهون الزائدة. ومن هذه الوصفات: - البيض: يتم خلط البيض بالتوابل بحسب الطلب، ثم وضعها في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة فقط. وتناول ذلك في الصباح الباكر يوفر طاقة لجسم الإنسان طوال اليوم. - الحبوب المجروشة مع الحليب: بالإمكان وضع حبوب الشوفان المجروشة في الحليب ثم تسخين الوجبة في الميكروويف لمدة دقيقة أو اثنتين فقط، وبعد ذلك إضافة القرفة والسكر. وهكذا يمكن ضمان وجبة فطور صحية. - الميني بيتزا: بالإمكان المستعجلين وقت الغداء وضع رقائق البطاطا المقلية الجاهزة (المتشيبس) في صحن وإضافة طبقة من نبات الجرجير وصلصة البيتزا وجبنة الموتزاريلا عليها، وبعد ذلك تترك لمدة دقيقة في الميكروويف. وينبغي رش الجبن بشكل خفيف بحيث تتكون طبقة رقيقة فقط من الجبن، وإلا فإن من شأن الكمية الزائدة تلطيخ الوجبة بالجبن. - تدفئة الخضروات المجمدة: لا مانع من إذابة الثلج العالق على الخضار المجمدة بواسطة الميكروويف، قبل البدء بطبخها. وقد أظهرت الدراسات أن الخضروات المجمدة صحية أكثر من الخضروات الطازجة، فالتجميد يحفظ الفيتامينات في الأغذية النباتية بشكل أفضل.