

微波炉知识问答

问：微波炉是谁在什么时候发明的？

答：微波炉是美国工程师斯宾塞在 1946 年偶然发明的，他活了 77 岁

问：听说用微波炉热食物，营养价值会严重流失，是真的吗？

答：不是真的，事实上，因为微波炉的烹饪速度更快，而且不必加水，用微波炉烹调的食物与普通烹饪的食物相比可能保留了更多的维生素和微量元素。

问：哪些食品不宜用微波炉加热

答：微波炉加热的缺点是受热不均匀，有的地方会受热过度，有人因此担心营养素会因此局部受到破坏，所以不主张用微波炉加热牛奶。但我觉得问题不大。

问：微波炉产生的辐射对人体有危害吗

答：微波辐射能够加热食物，当然也能够加热人体组织。高强度的微波辐射能烧伤皮肤，眼睛对之更敏感，有可能导致白内障。但是从微波炉泄漏的微波的强度，远远达不到这个水平。微波炉有多重保险防止微波泄漏。微波炉在正常使用过程中是不可能出现超标泄漏的，万一由于微波炉损坏而出现大量微波泄漏，最可能的后果之一是让你觉得皮肤发热。

问：是不是家用电器都有辐射？这种辐射大吗？是否有害？

答：家用电器都存在电磁辐射，但是这类电磁辐射对人体无害。说家用电器辐射对人体有害，是那些卖放辐射服、卖保健品甚至卖仙人掌的人编造出来吓唬人的。

问：我不怕所谓的辐射，可是我怕微波炉会不会爆炸啊？

答：不用微波炉加热鸡蛋等封闭食品，不加热没有注明微波炉适用的玻璃、陶瓷制品，就不必担心会爆炸。

问：有人说用微波炉热食品会产生有毒甚至致癌的化合物，是这样吗？

答：用微波炉加热不会产生特殊的毒素或致癌物质。相反的，和烧烤、爆炒、煎炸等加热方式相比，微波炉加热产生的致癌物反而比较少，是比较健康的烹饪方式。

问：微波炉加热食物如果真的能致癌的话，我觉得也是使用了不当的容器，例如塑料制品等，高温后会有致癌物质溶解到食物里面。

答：是的，特别是从饭店打包的泡沫饭盒不一定是可微波的，如果不可微波，容器就会熔化或毒素转移到食物中。所以微波炉加热食品一定要用注明可微波的塑料容器。如果你不知道所用的塑料容器是否可微波，就把食物转移到注明可微波的玻璃或陶瓷容器。另外还要注意，在微波加热时，如果用保鲜膜遮盖，保鲜膜不应该接触到食物，以免熔化。不要用微波炉加热塑料袋、塑料膜包裹的食物。

问：如何正确使用微波炉加热食物？饭店的那种塑料碗可以放进去加热么？

答：要看一下塑料碗后面有没有注明“微波炉适用”或“可微波”。有这个注明的容器，根据要求在上市之前应该做过试验，证明了在长期加热使用过程中，释放到食物中的物质的量极少，不足以对健康造成危害。这种塑料盒一般用聚丙烯（PP）制造。饭店打包用的餐盒一般不可微波，不能放微波炉加热。

问：微波炉烹饪致癌的谣言是从什么时候开始的？是国外传出的还是国内的谣言？

答：最早是 2003 年的时候从国外传进来的，国外是一些推销保健品的人捏造出来吓唬人的。

问：看报道说，外国人不用微波炉，这个数据是从哪里来的？可信吗？

答：不可信。微波炉是美国家庭的必备电器。美国的学校、公司也会放微波炉供热午餐用。

问：微波炉的危害很多时候是因为使用不当引起的，比如不允许用微波炉的微波了，烹饪方式有误等，这种危害不能算到微波炉上吧？

答：是的。尤其要注意不要用微波炉热婴儿配方奶，因为可能局部过热而把婴儿烫伤。

问：消息说，根据苏联、德国、瑞士等国家所作对微波炉的研究，发现有许多负面的结论比如它破坏脑组织，或者使男女荷尔蒙分泌量减低或改变。你觉得这样的说法有道理吗？为什么？

答：国外一些推销保健品的人做过“微波炉有害健康”的实验，我看过他们的实验报告，即使真做过实验的话，实验设计也非常可笑，经不起推敲，不可信。

问：有些物质，会因为加热析出有害物质，这个可以作为微波炉有害的证据吗？

答：食物加热后都有可能产生有害物质，不能把这怪罪到微波炉，因为用其他方式加热也一样。事实上微波炉加热产生的有害物质反而比较少。

问：用微波热中药怎么样？

答：用什么炉热中药都不怎么样。

问：你有什么证据可以证明微波炉烹饪无害？

答：从微波炉加热的原理看不出微波炉加热会有特殊的害处。那些说微波炉加热有害的说法都经不起推敲。据此两点我们可以说明微波炉加热食物对人体无特殊害处。

问：孕妇不能用微波炉，这事靠谱吗？

答：不靠谱。孕妇没有那么金贵，微波炉不会对孕妇产生不良影响，当然我不是让你用微波炉砸人。

问：听说味精（谷氨酸钠）高温加热对人体不好，请问加入味精的菜能在微波炉里加热吗？

答：那是谣言。谣言说味精加热到 120 摄氏度，谷氨酸钠会脱水变成焦谷氨酸钠，那是一种致癌物质。其实焦谷氨酸钠并非致癌物，也没有证据表明它对人体有害，只不过它没有鲜味了。加入味精的菜当然能用微波炉加热。

问：那就是说，没有水分子的物质，是不会被微波炉加热的？

答：严格地说，是没有极性分子的物质，是不会被微波炉加热的。水是食物中含量最多的极性分子。

问：为什么会有微波炉致癌这样的谣言出现？

答：在推销保健品的人看来，什么东西都能致癌。