

چگونه از اثرات مضر مایکروفر در امان بمانیم؟

امروزه در اکثر خانه‌ها از مایکروویو برای پخت و پز سریع یا گرم کردن فوری غذا استفاده می‌شود که رعایت توصیه‌هایی برای استفاده از این وسیله ضروری است.



امروزه در اکثر خانه‌ها از مایکروویو برای پخت و پز سریع یا گرم کردن فوری غذا استفاده می‌شود که رعایت توصیه‌هایی برای استفاده از این وسیله ضروری است.

به گزارش سلامت نیوز مهندس علی گورانی، کارشناس بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: درون مایکروویو یک نوسان‌ساز و یک مولد موج قرار دارد که این نوسان‌ساز امواج را با طول موج‌های کوتاه تولید می‌کند و در واقع این وسیله حدود 300 مگاهرتز، یعنی 300 میلیون بار در ثانیه نوسان ایجاد می‌کند که این امر باعث گرم شدن غذا می‌شود.

وی ادامه داد: وقتی که مولکول‌های مواد غذایی به خصوص موادی که امکان حرکتشان زیاد است مثل مولکول‌های آب، با سرعت 300 میلیون بار در ثانیه به لرزش در می‌آیند و به هم ساییده می‌شوند و به دلیل این که میزان دفعات ساییدگی در ثانیه خیلی بالاست، ظرف مدت کوتاهی ایجاد حرارت کرده و غذا سریع گرم می‌شود.

مهندس گورانی با تأکید بر این که افراد در مواقع روشن بودن مایکروویو از این وسیله فاصله داشته باشند، افزود: بهتر است افراد کمتر از این وسیله استفاده کنند و در هنگام روشن بودن، رعایت فاصله یک متری توصیه می‌شود زیرا بعد از گذشت مدت زمانی از استفاده مایکروویو و بر اثر باز و بسته شدن‌های مکرر، شکاف‌هایی بین لولاهای و لاستیک دور آن به وجود می‌آید که ممکن است نشت اشعه اتفاق بیفتد که این امر برای سلامتی مضر خواهد بود.

وی توصیه کرد: افرادی که از وسایل الکترونی خاصی مانند سمعک یا نوسان قلبی استفاده می‌کنند به هیچ عنوان در مواقعی که دستگاه روشن است نزدیک آن نشوند زیرا امکان نشت اشعه وجود دارد و کار این وسایل را مختل می‌کند. کارشناس بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت در گفت و گو با وبدا خاطرنشان کرد: بعد از این که مایکروویو خاموش شد بعد از گذشت حداقل 30 ثانیه، در مایکروویو را باز کنند.

وی تصریح کرد: وسایل فلزی را درون مایکروویو نگذارند زیرا احتمال اصطکاک خیلی شدید و مختل شدن دستگاه و آسیب به ظرف و مواد غذایی را در پی خواهد داشت و توصیه می‌شود حتی‌المقدور درهای ظروفی را که درون مایکروویو قرار می‌دهند بردارند زیرا درهای بسته باعث تجمع بخار درون ظرف شده و در برخی موارد باعث ترکیبگی می‌شود.