

5 THỰC PHẨM KHÔNG BAO GIỜ NÊN CHO VÀO LÒ VI SÓNG

Lò vi sóng được ưa chuộng bởi giúp tiết kiệm thời gian rã đông hoặc làm nóng. Tuy nhiên có 5 loại thực phẩm bạn không bao giờ nên dùng thiết bị này:

1. Sữa mẹ

Một lợi ích từ việc cho bé sử dụng sữa mẹ là khả năng cung cấp những chất kháng khuẩn rất hiệu quả. Tạp chí Nhi khoa (Mỹ) đã thử nghiệm 22 mẫu sữa mẹ đóng đá được rã đông trong lò vi sóng ở chế độ nhiệt khác nhau và người ta phát hiện ra rằng sữa mẹ hâm nóng ở nhiệt độ cao trong lò vi sóng phát triển nhiều vi khuẩn E-coli hơn so với các phương pháp rã đông khác tới 18%.

Mẫu sữa mẹ rã đông ở nhiệt độ thấp hơn bị giảm hoạt động enzyme đồng chức năng rất mạnh và tăng sự phát triển của các vi khuẩn có hại cho bé.

2. Súp lơ

Súp lơ là loại rau nhanh bị làm nóng nhất trong các loại rau khi cho vào lò vi sóng. Dù chế biến theo cách nào thì một số loại dinh dưỡng trong rau cũng sẽ bị mất đi. Luộc là cách chế biến an toàn nhất, tuy nhiên vẫn làm mất đi tầm 11% chất chống oxy hóa trong súp lơ.

Nấu trong lò vi sóng, đổ thêm chút nước, có thể làm mất tới 97% chất chống oxy hóa có lợi của nó.

3. Hoa quả đông đá

Hoa quả và rau bắt đầu mất chất dinh dưỡng ngay từ khi bắt đầu thu hoạch. Bảo quản đông lạnh giúp hoa quả giữ được lượng chất dinh dưỡng cao hơn, khiến các loại hoa quả và rau từ phương xa có hàm lượng dinh dưỡng thậm chí còn cao hơn các loại hoa quả địa phương đã được thu hoạch, vận chuyển và bày bán sau 7 ngày.

Các nghiên cứu từ cuối những năm 70 chỉ ra rằng rã đông hoa quả biến các chất gluco và galactaxit thành chất độc caxinogen. Tốt nhất để đảm bảo thất thoát ít nhất lượng chất dinh dưỡng trong rau củ quả đông đá, hãy để chúng tự rã đông trong tủ lạnh hay để ở vị trí có nhiệt độ phòng.

4. Rã đông thịt

Tùy thuộc vào từng loại lò vi sóng có hay không có chế độ xoay, thịt có thể được rã đông hoặc nấu không đều. Thịt là loại thực phẩm khó rã đông nhất vì thời gian rã đông lâu khiến bên ngoài và các cạnh của miếng thịt chín trong khi phần bên trong vẫn đông đá.

Khi nhiệt độ đạt từ 4,5 tới 60 độ, vi khuẩn trong thịt bắt đầu phát triển và sinh sôi, nếu không được nấu ngay, miếng thịt sẽ nhanh bị ôi thiu.

Theo nghiên cứu của Nhật, miếng thịt nấu trong lò vi sóng lâu hơn 6 phút sẽ mất tới một nửa lượng B12. Cách rã đông hiệu quả hơn là để thịt trong tủ lạnh qua đêm hoặc để dưới vòi nước lạnh đang chảy.

5. Thức ăn bọc trong màng bọc hay hộp nhựa

Không bao giờ nên để thức ăn bọc trong màng bọc hay hộp nhựa vào lò vi sóng vì sẽ tạo nên chất caxinogen độc hại.

Làm nóng màng bọc hay hộp nhựa sẽ giải phóng chất độc trực tiếp vào thức ăn, cụ thể bao gồm các chất: BPA, polyethylene terphthalate (PET), benzene, toluene, xylene. Tương tự, tuyệt đối không nên làm nóng bình sữa bằng nhựa của bé vào lò vi sóng.

Để hạn chế tối đa tác hại nêu trên, tốt nhất bạn nên xử lý thức ăn theo cách truyền thống và tránh sử dụng lò vi sóng.