Naukowcy o szkodliwości mikrofalówek

15 sierpnia 2020

Czy za kilka dekad wszyscy już będziemy wiedzieć, jak bardzo szkodliwe jest podgrzewanie jedzenia w mikrofalówkach? Na szczęście wszystko zmierza w tym kierunku – pojawia się w tym temacie coraz więcej informacji, a te wywołują uzasadniony niepokój.

To, że nie mówi nam się o ryzyku związanym z korzystaniem z mikrofalówek w dzisiejszych czasach niewiele znaczy. Wystarczy przypomnieć sobie sprawę „bezpieczeństwa" tytoniu, polichlorowanych bifenyli PCB, azbestu czy glifosatu.To, że jakaś agencja rządowa, a nawet agencja rządowa ds. zdrowia stwierdza, że dany produkt jest bezpieczny, wcale nie musi oznaczać, że tak jest.

Działanie mikrofalówki polega na wprowadzeniu drgań cząsteczek wody o wysokiej częstotliwości. To powoduje jej przejście w stan gazowy – parę, która podgrzewa jedzenie. Z jednej strony, takie przygotowanie posiłku jest wygodne, z drugiej – promieniowanie mikrofalowe zmienia chemiczną strukturę podgrzewanego jedzenia. I tym właśnie różni się podgrzewanie posiłków w mikrofalówce od korzystania z pieca czy gotowania na parze. Mikrofalówka deformuje i zniekształca cząsteczki jedzenia, z czym nie mamy do czynienia w przypadku tradycyjnych metod ogrzewania.

Idąc o krok dalej okazuje się, że podgrzewanie jedzenia za pomocą mikrofal obniża zawartość w nich substancji odżywczych. Potwierdzają to dotychczasowe badania naukowe, które należy kontynuować i rozszerzać o kolejne aspekty tego tematu.

Przykładowo, artykuł z 2003 opublikowany w czasopiśmie „The Journal of the Science of Food and Agriculture", przedstawia wyniki badań wpływu promieniowania mikrofalowego na brokuły.

Okazuje się, że ich podgrzewanie w mikrofalówce doprowadziło do utraty nawet 97% zawartych w nich antyoksydantów. Podczas gotowania na parze straciły one jedynie 11% tych substancji.

Inne badanie, przeprowadzone przez naukowców z Australii, dowiodło, że w mikrofalówkach białka rozwijają się bardziej niż podczas tradycyjnego ogrzewania (od tłum.: rozwijanie się białek jest zjawiskiem niekorzystnym, w trakcie którego białka tracą swój kształt i przestają prawidłowo wypełniać swoje funkcje, a nawet mogą zacząć stanowić zagrożenie dla całego organizmu).Autorzy eksperymentu doszli do wniosku, że: „mikrofalówki wywołują większy stopień rozwinięcia białka niż konwencjonalne techniki podgrzewania przy zamiarze osiągnięcia tej samej temperatury”.

Kolejne badanie wykazało, że podgrzewanie w mikrofalówce czosnku przez 60 sekund sprawia, że jego główny składnik aktywny: allina, staje się bezużyteczny. Mikrofale niszczą także składniki mleka kobiecego odpowiedzialne za aktywność układu odpornościowego.Przykładowo, jeden z eksperymentów wykazał, że podgrzanie mleka kobiecego w mikrofalówce zmniejszyło aktywność lizozymu (enzymu o działaniu przeciwbakteryjnym) i przeciwciał. Jednocześnie wzrosła ilość bakterii chorobotwórczych. Autorzy publikacji doszli do wniosku, że: „Wydaje się, iż podgrzewanie żywności w mikrofalówce do wysokich temperatur powinno być zakazane. Sprawa bezpieczeństwa jej stosowania dla niższych temperatur pozostaje dyskusyjna”.

Z kolei japońscy naukowcy dowiedli, że zaledwie 6 minut podgrzewania w mikrofalówce mleka pozbawiło 40% jakichkolwiek prozdrowotnych właściwości witaminy B12. W skandynawskim eksperymencie wykazano, że podgrzewanie szparagów w mikrofalówce zmniejszyło procent zawartych w nich witamin.

Mimo, że różnorodne instytucje dopuszczają podgrzewanie jedzenia w mikrofalówkach w pojemnikach plastikowych, to nie jest to dobry pomysł. Większość z nas już wie, że w wielu

plastikach zawarte są substancje zaburzające gospodarkę hormonalną. A ciepło jest najskuteczniejszym czynnikiem wywołującym przechodzenie chemikaliów z pojemnika do jedzenia. Jak donosi artykuł z czasopisma „Toxicology Letters”: „Okazuje się, że prędkość przechodzenia BPA z butelki poliwęglanowej do wody wynosi od 0,2 ng/godz do 0,79g/godz. (…) Kontakt z gotującą się wodą zwiększa to tempo 55-krotnie.”

Ciepło zwiększa ilość wypłukanych chemikaliów z pojemnika, stąd trzeba uważać. w czym podgrzewamy jedzenie. Nawet te pojemniki plastikowe, które oznaczono jako bezpieczne do użycia w mikrofalówce (lub te nie zawierające BPA, w których zamiennie zastosowano inne, dużo bardziej szkodliwe substancje), są nadal niebezpieczne. Według agencji NRDC: „wyrażenie -bezpieczny do użycia w mikrofalówce- oznacza, że ilość chemikaliów przechodzących z pojemnika do jedzenia jest mniejsza niż ta, którą określoną jako niebezpieczną dla zdrowia. Do tego wyrażenia należy podchodzić z dystansem. W mikrofalówce nie należy używać przede wszystkim plastiku poliwęglowego, nawet jeśli ma to oznaczenie, ponieważ pod wpływem ciepła uwalnia się z niego bifenol A (BPA).”

Musimy sprawdzać, z czego korzystamy w naszym codziennym życiu. Przecież mamy przykłady z ostatnich dziesięcioleci produktów czy leków, które pierwotnie uważano za bezpieczne. Wystarczy przypomnieć sprawę papierosów, by kwestii mikrofalówek nie musieć już dalej wyjaśniać.

Autor: Arjun Walia
Tłumaczenie: Xebola
Źródło oryginalne: Collective-Evolution.com
Źródła polskie: Xebola.wordpress.com/, WolneMedia.net