

“ 从上世纪80年代起,微波炉就已经走进寻常百姓家,使用微波炉烹调或再加热食物方便、快捷,也成为日常饮食生活中不可或缺的一种工具。但是,随着人们健康意识的提高,有不少人担心,使用微波炉烹制加热食物,微波会不会泄漏,食物中的营养成分会不会受到影响?”

# 用微波炉加热,会影响食物的营养吗?

## 微波炉使用中没有被损坏 便不会造成微波泄漏

微波是一种类似于无线电波和红外线的电磁辐射,微波炉是利用微波来实现高效的蒸煮、解冻和加热食物。

就微波炉产品本身而言,防止微波泄漏技术和产品自身的生产工艺均能将微波泄漏限制在10瓦/平方米以下,对于合格的微波炉产品,使用中不会被损坏便不会造成微波泄漏。

2013年中国家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食品安全与营养

的影响”研究成果发布会上发布的结果表明:在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

针对微波烹饪可能会增加食物中的致癌物或发生不良诱变的言论,都没有足够的证据支持该观点。在微波的生物效应研究中,至今没有任何研究结果和证据表明,微波可以诱发动物和植物的基因突变。

## 蔬菜、水果等食物在用微波烹调时 营养损失较小

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构的专家,比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分,包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等。

结果表明,微波炉烹饪并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。

同时,在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面,微波炉加热的效果明显强于明火加热。

有研究证明,蔬菜、水果等食物在用微波烹调时,因为加热时间短,达到同样中心温度时,其维生素C、类

黄酮和叶绿素的损失较小。

水溶性维生素,如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水量有关,微波烹调因无需加水或只加少量水,可以较好地保留食物中水溶性维生素。

部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3不饱和脂肪酸的食物,以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响,营养成分被破坏,不建议在微波炉中加热。

通过任何形式的烹饪加工方法,包括加热和冷却,都会使食物发生物理性质、化学组成和营养特征上的变化。因此,要合理科学选用食物的烹调方式,在满足色香味的同时摄取食物中较多的营养。

## 切勿用微波炉对有硬质外壳或有膜的食物进行烹调

建议大家使用微波炉前仔细阅读使用说明书,科学合理使用微波炉,合理选择加热时间、微波火力,不应太长、过强。

烹饪过程中旋转和搅拌食物使热量分布均匀,避免过度烹饪蔬菜以减少营养素损失。

切勿对有硬质外壳或有膜的食物直接进行烹调,如带壳的整个鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮肠等。加热时去掉外壳或在

膜上割几刀或戳几个洞,让蒸气散发,以防止发生爆裂甚至爆炸。

微波加热本身不具有灭菌作用,建议不用微波加热隔夜或者存放时间相对较长的食物,以免发生食源性疾病。

文/马冠生

(北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授)

郭雯硕士生

本版原文刊载于《北京青年报》

