



ໂຊ້ໄມໂຄຣເວັບ

ອຍ່າງປລອດວໍາຍ



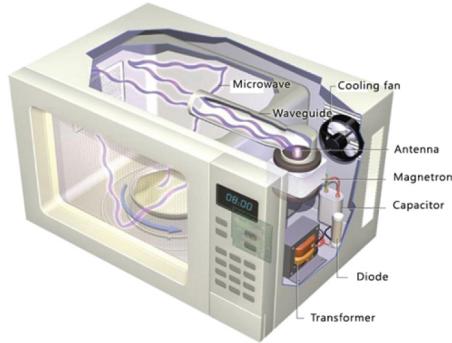
เรียนเรียงโดย นางสาววันทนา ณรงค์โย^{นักวิชาการสุขวิบัลปุริบบ์พิการ}

เตาอบไมโครเวฟ เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการปรุงและอบอาหารในครัวเรือน แม้เราจะใช้กันอยู่ทุกวัน แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ใช้ไปทำกล่องความกังขานของตัวเองว่า มันปลอดภัยหรือไม่

1. คลื่นไมโครเวฟคืออะไรและทำงานได้อย่างไร

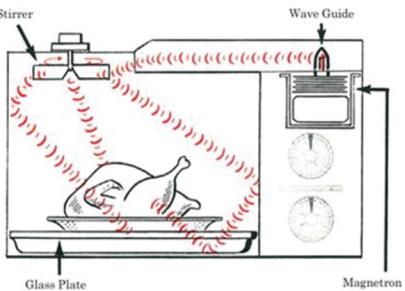
คลีนไมโครเวฟที่ใช้ในการปั่นอาหาร คือคลีนแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีความถี่คลื่น 2,450 ล้านรอบต่อวินาที (หรือ 2,150 เมกاهرتز)

- โดยคุณจะถ่ายทอดพลังงานของมันให้ไม่เล็กลงน้ำทึบในและนอกอาหาร เกิดการสั่นสะเทือนเสียดสีกันเป็นความร้อน จึงทำให้อาหารสุกอย่างรวดเร็ว
 - คลื่นจะสลายตัวไป ไม่สะสมในอาหาร
 - จะมีประสิทธิภาพการเกิดความร้อนสูงสุดในการให้ความร้อนแก่น้ำ และประสิทธิภาพดีเยี่ยมให้ความร้อนแก่ ไข่มัน น้ำตาล และน้ำแข็ง



2. คลีนไมโครเวฟมีลักษณะเด่น 3 ประการ

1. การสะท้อนกลับ (Reflection) คลื่นไมโครเวฟ ไม่สามารถทะลุผ่านภาชนะโลหะ หรือมีส่วนผสมของโลหะใด จะสะท้อนกลับหมด อาหารก็จะไม่สุก
2. การส่งผ่าน (Transmission) สามารถทะลุผ่านภาชนะที่ไม่มีส่วนผสมของโลหะ เช่น แก้ว กระดาษไม้ เซรามิก และพลาสติก ซึ่งเป็นภาชนะที่ใช้ได้ในเตาไมโครเวฟ
3. การดูดซึม (Absorption) ไม่เลกูลของน้ำในอาหารซึ่งจะดูดซึมคลื่นไมโครเวฟ ทำให้อาหารร้อนอย่างรวดเร็ว และจะสลายตัวในทันทีไม่สะสมในอาหาร



ข้อแนะนำที่ว่าไปสำหรับการใช้เตาอบไมโครเวฟที่ถูกต้องและปลอดภัย



- เลือกอาหารที่ใช้กับเตาอบไมโครเวฟให้เหมาะสม เช่น ข้าวแก้วทันไฟ ข้ามกระเบื้อง พลาสติกที่ความร้อน ภาชนะไม้ งานกระดาษ ห้ามใช้ภาชนะโลหะทุกชนิดภาชนะกระเบื้องที่มีขอบสีเงินขอบสีทองกับเตาอบไมโครเวฟ
 - ควรใช้ฝาพลาสติก หรือที่ครอบพลาสติกที่ความร้อนครอบอาหาร (ในลักษณะไม่ต้องปิดฝาแน่น) เสียก่อนเริ่มเปิดใช้เตาอบไมโครเวฟ เพื่อไม่ให้คราบอาหารกระเด็นไปติดเตาอบ จะได้ไม่ต้องเสียเวลาในการทำความสะอาด
 - ไม่ควรนำอาหารที่มีผิวน้ำหรือมีเปลือกแข็งเข้าไปทำให้สุกในเตาอบ เพราะความร้อนทำให้อาหารขยายตัว ประกอบกับไอน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อแรงดันสูง จะทำให้เกิดระเบิดเสียงดังดี ควรใช้ส้อมมีมีผิวอาหารหรือเปลือกอาหารให้เป็นรูเสียก่อน เพื่อป้องกันการปะทุที่เกิดจากความร้อนภายในอาหารขยายตัว
 - หมั่นทำความสะอาดภายในเตาอบไมโครเวฟให้สะอาดอยู่เสมอ ถ้ามีอาหารกระเด็นโดนแผ่นวางไข่ใช้ผ้าชี้ฟันนุ่มๆเช็ดออก หากมีคราบสกปรกให้ใช้ผงซักฟอกก่อนๆได้ และห้ามใช้ของมีคมชุ่ดส่วนภายนอกของเตาอบไมโครเวฟควรใช้สูญญากันน้ำเช็ดออก เช็ดให้แห้งด้วยผ้านุ่มๆ ป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับชิ้นส่วนภายในเตาอบและไม่ควรให้น้ำไหลซึมลงไปในห้องระบบอากาศได้

ที่มาของข้อมูล :

1. หมวดข่าวขัน นาคมนี้ครับ 9 ข้อต้องรู้ของไทยในโควิด คืนเมืองที่ 7 นัดจัดการยา 2560 เนื้อใจดี <https://www.doctor.or.th/article/detail/3063>
 2. OK Nation BLOG คนรุ่นใหม่ก้าวไปในโควิดฯ วิธีใช้ใจในโควิดฯ ยุคกี้ เชื่อป้องกันลั่นระฆัง เนื้อใจดี <http://oknation.nationtv.tv/blog/kritwat/2013/01/13/entry-1>
 3. เพจฯ PPE การใช้เจ้าไม่โควิดฯ ก่อเรื่องด้วย <https://www.safetyppe.com/safety-knowledge/การใช้เจ้าไม่โควิดฯ ก่อเรื่อง/#more-1168>

