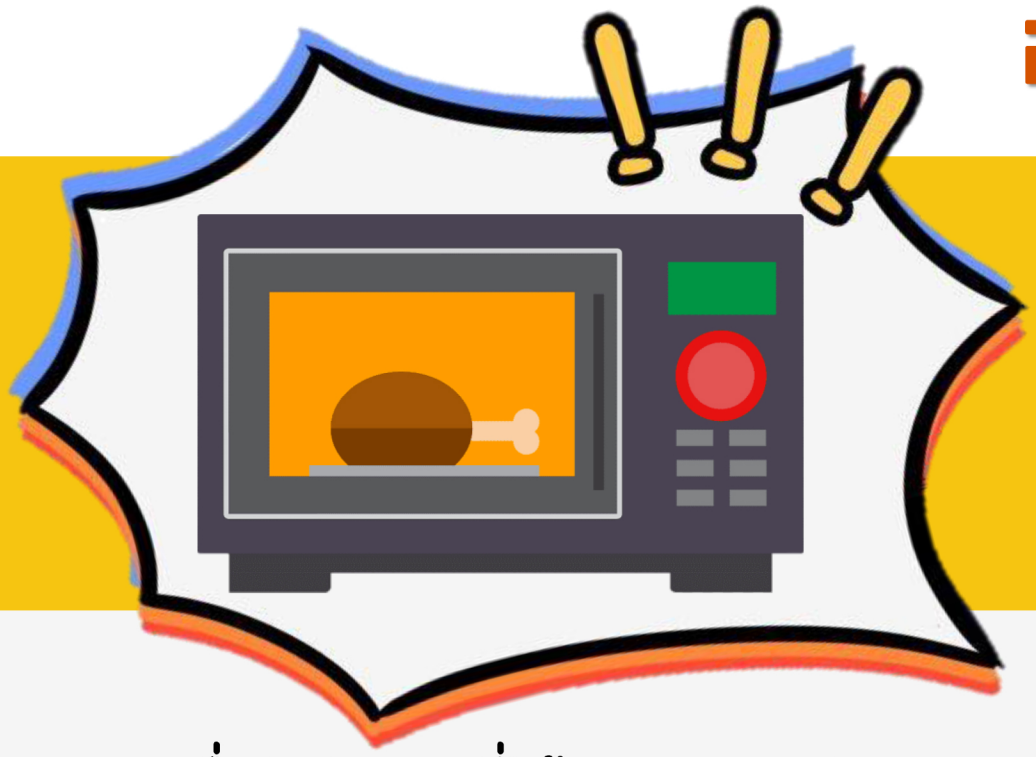
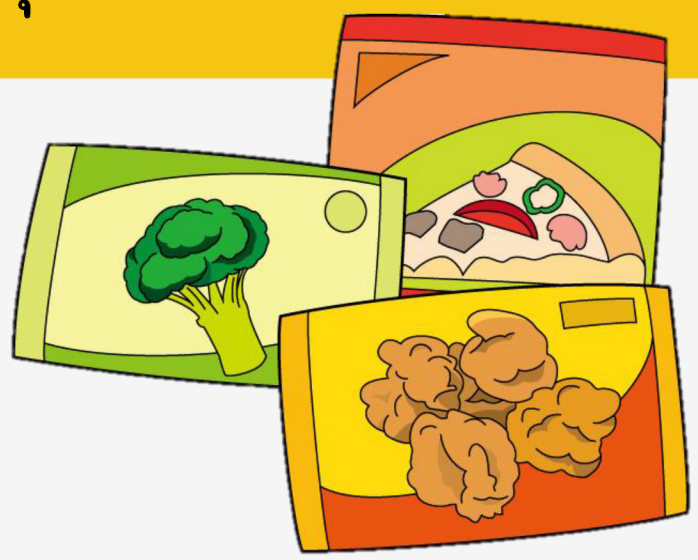
เรียบเรียงโดย นางสาวภัทรพร แพงไทสงค์ พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

กินอาหารเวฟบ่อย อันตรายจริงหรือ...??



หลายคนกลัวว่าคลื่นไมโครเวฟที่ปล่อยออกมาจากไมโครเวฟ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



คลื่นไมโครเวฟที่ใช้ในการปรุง/อุ่นอาหาร ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ เพราะคลื่นจะสลายตัวไป ไม่สะสมในอาหาร เมื่อรับประทานอาหารที่ทำให้สุกด้วยไมโครเวฟ จึงไม่เกิดอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น

❖ แต่!!อันตรายจากการใช้ไมโครเวฟ

มักเกิดจากการเก็บรักษาอาหารที่อุณหภูมิไม่เหมาะสม หรือการใช้ภาชนะผิดประเภท เช่น . . .

ภาชนะโลหะ

กล่องโฟม

ถ้วยจานเซรามิก (ขอบทอง/เงิน)

ภาชนะพลาสติกที่ไม่ทนความร้อน

คำแนะนำ

- การเก็บรักษาอาหาร ควรใช้ความเย็นเหนือจุดเยือกแข็งเล็กน้อย คือตั้งแต่ 0 - 5 องศาเซลเซียส จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
- ควรใช้พลาสติกประเภท PET หรือ PP หรือสังเกตตราสัญลักษณ์ “microwave safe”
- หรือภาชนะประเภทแก้ว และเซรามิก (ไม่ควรมีขอบทองหรือขอบเงินที่ภาชนะ)
- เลือกซื้อเครื่องที่ได้มาตรฐาน และอ่านคู่มือให้ละเอียดก่อนใช้งาน

แหล่งที่มา : **กินอาหารเวฟบ่อยไม่อันตราย** (ออนไลน์). (2562). สืบค้นจาก : https://sure.oryor.com (10 พฤศจิกายน 2563)

คลื่นไมโครเวฟ..อันตรายแค่ไหนกัน (ออนไลน์).(2558). สืบค้นจาก : https://www.xn--22c0cohr1b8cc2cr6npa.com/read/1988 (16 พฤศจิกายน 2563)

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย
Food Sanitation Division Health Department BMA