

УДК 502.1

ЕДА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Мурзаханов А. Р.

научный руководитель канд. пед. наук, Романцова Н.Ф.

*Лесосибирский Педагогический институт Филиал Сибирского Федерального
Университета*

Из всей кухонной техники, самой популярной является микроволновая печь.

Это чудо техника может многое: и разогреть пищу можно в ней, и приготовить еду под грилем, и мясо разморозить. Сейчас мало кто обходится без нее. И многие предприятия общественного питания не могут обойтись без этой чудо техники. Но несет ли вред микроволновка?

Один эксперимент в США провела девочка для школы. Фильтрованную воду она разделила на две части. Одну часть прокипятила на плите, а другую в микроволновке. Остудила. И поливала разной водой два идентичных цветка, чтобы проверить, будет ли разница в росте растений. Она хотела проверить, меняется ли структура воды из-за микроволновки. Результат не заставил себя долго ждать. На 9 день растение которое питалось водой из микроволновки - погибло. Доказательство в иллюстрациях с умирающими растениями.

Проблема в микроволновке не связана с радиацией. Она повреждает ДНК пищи. Организм такую пищу не может узнать, и поэтому обволакивает жировыми клетками, чтобы защитить себя от мертвой пищи или быстро устраняет ее.

Исходя из результатов Швейцарских, Российских и Немецких научно-клинических испытаний выявлено:

1. Непрерывное потребление пищи, приготовленной в микроволновке, вызывает необратимые изменения мозга за счет «укорачивания» электрических импульсов мозга (деполяризации или демагнитизации тканей мозга).

2. Человеческий организм не способен метаболизировать (расщеплять) неизвестные побочные продукты из пищи, приготовленной в микроволновке.

3. Выработка мужских и женских гормонов прекращается или изменяется при постоянном потреблении продуктов после микроволновки.

4. Последствия потребления побочных продуктов из пищи, прошедшей обработку в микроволновке, являются необратимыми.

5. Минералы, витамины и питательные вещества в продуктах сокращаются или изменяются таким образом, что организм более не получает пользы или потребляет измененные белки, которые не могут быть расщеплены.

6. Минералы в овощах превращаются в канцерогенные свободные радикалы при приготовлении в микроволновках.

7. Продукты из микроволновки вызывают рост раковых клеток в желудке и кишечнике. Это объясняет скорость распространения случаев рака толстого кишечника в Америке.

8. Частое употребление такой пищи вызывает рост раковых клеток крови.

9. Постоянное потребление такой пищи вызывает сбои иммунной системы через изменения в лимфатических железах и сыворотке крови.

10. Потребление такой пищи приводит к потере памяти, внимания, вызывает эмоциональную нестабильность и снижение интеллекта.

Но не смотря на все негативные стороны подобной техники, выделяются следующие положительные стороны микроволновки:

1. Микроволновка удобная, Буквально за 1-2 минуты у вас разогреются суп или котлеты. Если ту же самую процедуру делать на электроплите, времени уйдет на это в 2-3 раза больше.

2. В микроволновке можно запечь мясо и рыбу без жира, при этом не используя ни грамма жира. Это очень полезно для больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

3. Поскольку на разогрев или приготовление пищи уходит гораздо меньше времени, то витамины, содержащиеся в продуктах, не успевают полностью разрушиться. Например, витамина С при варке на обыкновенной печи разрушается в пределах до 40-60%, а в микроволновке - до 25%.

Мы выяснили, что микроволновая печь негативно влияет на пищу. Но влияет ли микроволновка на здоровье человека? Подобные утверждения ошибочны, так как

В России действуют санитарные нормы – «Предельно допустимые уровни плотности потока энергии, создаваемой микроволновыми печами» (СН № 2666-83). По ним величина плотности потока энергии электромагнитного поля не должна превышать 10 мкВт/см² на расстоянии 50 см от любой точки корпуса печи при нагреве 1 литра воды. Почти все новые современные микроволновки выдерживают это требование безопасности с большим запасом. Поэтому излучение идущее от микроволновки во время приготовления пищи, полностью безопасно для человека.

Мы для того, чтобы выяснить мнение пользователей о вреде микроволновой печи, провели мини-исследование.

В исследовании приняли участие 30 человек. Представители студенчества городского округа город Лесосибирска. Опрос проводился анонимно.

В ходе исследования было выяснено, что среди опрошенных 83% респондентов (25 человек) пользуются микроволновой печью. Из них 64% респондента (16 человек) используют микроволновую печь довольно часто. При этом 56% (14 человек) из опрошенных студентов, пользующихся микроволновой печью, используют ее для разогрева пищи и 64% (16 человек) для приготовления. По результатам опроса было выяснено, что лишь 27% респондентов (8 человек), из общего числа опрошенных, считают, что микроволновая печь вредна. Таким образом, можно сделать вывод, что микроволновая печь в современном мире занимает довольно значимое место в жизни человека. Но большинство респондентов не знают о ее вреде.

Микроволновые печи для многих не заменимый помощник. Но не стоит злоупотреблять часто едой приготовленной в микроволновке.