

用微波爐加熱或烹飪 會影響營養嗎？

13-10-2022 北京青年報 人民網

從上世紀 80 年代起，微波爐就已經走進尋常百姓家，使用微波爐烹調或再加熱食物方便、快捷，也成為日常飲食生活中不可或缺的一種工具。但是，隨著人們健康意識的提高，有不少人擔心，使用微波爐烹製加熱食物，微波會不會洩漏，食物中的營養成分會不會受到影響？

只要電器沒有損壞 就不會造成微波洩漏

微波是一種類似於無線電波和紅外線的電磁輻射，微波爐是利用微波來實現高效的蒸煮、解凍和加熱食物的。

從微波爐產品本身而言，防止微波洩漏技術和產品自身的生產工藝均能將微波洩漏限制在 10 瓦/平方米以下，對於合格的微波爐產品，使用中沒有被損壞便不會造成微波洩漏。

沒有足夠證據表明微波烹飪會誘發癌症

2013 年中國家用電器研究院在其主辦的“微波爐烹飪對食物安全與營養的影響”研究成果發佈會上發佈的結果表明：在合理的烹飪前提下，只要控制好溫度與加熱時長，食物的分子結構變化是無害的。

針對微波烹飪可能會增加食物中的致癌物或發生不良誘變的言論，都沒有足夠的證據支持該觀點。在微波的生物效應研究中，至今沒有任何研究結果和證據表明，微波可以誘發動物和植物的基因突變。

蔬菜、水果用微波爐維生素、葉綠素損失較小

中國家用電器研究院聯合國家級食品專業檢測機構，比較使用微波與使用明火烹飪食物後的營養成分，包括維生素、脂肪、蛋白質、礦物質等，結果表明，微波爐烹飪並不會比傳統烹飪使營養成分損失更快、更嚴重。

同時，在對加熱時間比較敏感的維生素、礦物質等營養成分保護方面，微波爐加熱的效果明顯強於明火加熱。有研究證明，蔬菜、水果等食物在用

微波烹調時，因為加熱時間短，達到同樣中心溫度時，其維生素 C、類黃酮和葉綠素的損失較小。

水溶性維生素，如維生素 C、維生素 B 等的流失與烹調方式中加水量有關，微波烹調因無需加水或只加少量水可以較好地保留食物中水溶性維生素。

n-3 不飽和脂肪酸食物不建議微波爐烹飪

具體包括：部分魚類、肉類、蛋黃等含有 n-3 不飽和脂肪酸的食物，以及酸奶等含有活菌的食品會受到微波影響，營養成分被破壞，因此不建議在微波爐中加熱。

通過任何形式的烹飪加工方法，包括加熱和冷卻，都會使食物發生物理性質、化學組成和營養特徵上的變化。因此，要合理科學選用食物的烹調方式，在滿足色香味的同時攝取食物中較多的營養。

使用微波爐幾點建議要牢記

1.仔細閱讀使用說明書，科學合理使用微波爐，合理選擇加熱時間、微波火力，不應太長、過強。

2.烹飪過程中旋轉和攪拌食物使熱量分佈均勻，避免過度烹飪蔬菜以減少營養素損失。

3.切勿對有硬質外殼或有膜的食物直接進行烹調，如帶殼的整個雞蛋、鵪鶉蛋、脆皮腸等。加熱時去掉外殼或在膜上割幾刀或戳幾個洞，讓蒸氣散發，以防止發生爆裂甚至爆炸。

4.微波加熱本身不具有滅菌作用，建議不用微波加熱隔夜或者存放時間相對較長的食物，以免發生食源性疾病。

文/郭雯（馬博士健康團）

（責編：孫紅麗、楊迪）