

# 用微波炉加热或饪会影响营养吗？

(来源：北京青年报)



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？

## 只要电器没有损坏 就不会造成微波泄漏

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、解冻和加热食物的。

从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，使用中没有被损坏便不会造成微波泄漏。

没有足够证据表明微波烹饪会诱发癌症

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、水果用微波炉维生素、叶绿素损失较小

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构，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。

## n-3 不饱和脂肪酸食物不建议微波炉烹饪

具体包括：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，因此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。

## 使用微波炉几点建议要牢记

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。■