

## Micro-ondas: aliado ou inimigo?

2017-08-30 16:08:48

Aquecer alimentos, descongela-los ou até prepará-los, são tarefas que os micro-ondas estão cada vez mais habituados a fazer. Mas há uma questão que se coloca. **Será saudável usar o micro-ondas?**



### Quase obrigatório em todas as cozinhas

O micro-ondas é hoje um dos eletrodomésticos que faz parte das nossas cozinhas. Nos tempos modernos dificilmente se encontra quem não o utilize para aquecer o leite do pequeno-almoço ou algo que tenha sobrado da refeição anterior.

Entrou nas nossas casas com a função de aquecer os alimentos e foi ganhando o seu espaço. Hoje em dia o micro-ondas consegue aquecer, descongelar, cozinhar.

Graças a este aparelho é fácil preparar arroz, fazer uma omelete, ou até pratos um pouco mais elaborados. Isso faz dele um eletrodoméstico fundamental na nossa cozinha.



Contudo há uma questão que tem perdurado no tempo:

## Quais são os efeitos que este aparelho pode ter na nossa saúde?

Há quem afirme que, preparar comida no micro-ondas irradia ondas perigosas para o ser humano, que faz com que os alimentos se degradem e percam alguns dos seus componentes principais.

O micro-ondas funciona com ondas eletromagnéticas que agitam as moléculas dos alimentos, ao quebrar a ligação entre as moléculas de água, aquecem.

## A radiação emitida pelo micro-ondas é mínima

Segundo alguns especialistas, desde que sejam cumpridas as normas de segurança e que o aparelho esteja em perfeitas condições não tem qualquer problema. A porta do micro-ondas tem uma rede que tem como função bloquear a radiação emitida pelo mesmo. Em grande quantidade as radiações poderiam causar queimaduras ou cataratas, mas a quantidade de radiação que pode ser libertada do micro-ondas é mínima, por isso não tem problema.

A confeção dos alimentos no micro-ondas faz com que estes percam alguns nutrientes, mas a verdade é que isso acontece com qualquer forma de cozinhar.



Outra questão que se põe é a perda de sabor dos alimentos. Há quem diga que os alimentos ficam menos saborosos cozinhados no micro-ondas em relação aos cozinhados no fogão. Isso acontece porque no micro-ondas os alimentos são cozinhados de dentro para fora, e no fogão a elaboração é feita de forma contrária.

## Descongelação



# Pplware Kids

Micro-ondas: aliado ou inimigo?

Em relação à descongelação, é importante que a esta tarefa se siga a confeção e o consumo dos alimentos. Quando descongelados no micro-ondas os alimentos não devem demorar a ser consumidos. Se a comida permanecer muito tempo descongelada, pode haver aparecimento de bactérias que podem afetar a saúde de forma negativa.

Aquecer a comida no micro-ondas não tem efeitos cancerígenos, contudo é importante não colocar recipientes que não sejam próprios para o micro-ondas. Recipientes de plástico ou metal não são de todo indicados para o micro-ondas. Os que são indicados têm o símbolo impresso no fundo do recipiente. Em caso de dúvida utilize o vidro, é de todos o mais indicado.



Ao que tudo indica, se utilizado de forma correta o micro-ondas pode mesmo tornar-se um aliado nas vidas agitadas e sem tempo que levamos.

Por **Célia Simões** para Pplware Kids