

電子レンジを使う？使わない？

電子レンジはとても便利ですが、その安全性には疑問があります。

使用するかどうかは、あなた次第です。

電子レンジの加熱によって、プラスチック製の容器や食品用ラップから、発ガン性物質として知られている有毒な化学物質が放出すると言われています。



電子レンジを使用するかどうか、次の点を考慮してみましょう

- プラスチックが加熱されると内分泌かく乱物質を放出し、不妊症、先天性欠損症、癌を引き起こす可能性があることが証明されています。

- 脂肪の多い食品をプラスチックで高温で調理することは特に危険です。プラスチックの化学物質は、油分が多い食品に簡単に溶けてしまいます。

- 電子レンジは、世界の人々の間で蔓延している栄養不足な状態の原因だと考える説があります。電子レンジが食品を加熱するために使用する分子摩擦によって、食品中のビタミンと栄養素が壊れます。ある研究では、電子レンジで野菜を調理すると、栄養素の最大97%が破壊されることが示されました。

- ある理論によると、マイクロ波は食品中の水の分子を乱してしまうため、それを食べることで体内の分子パターンの乱れや内部バランスの乱れにつながると言われています。

- 電子レンジを使う場合は、ガラスまたはセラミック容器で蓋をしたまま加熱することが良いでしょう。

常に、使用する容器が「電子レンジ対応」のラベルが付いていることを確認してください。

電子レンジの使用で、栄養不足や病気のリスクが高まる可能性があります

電子レンジは、食品のカロリーを保ったまま、栄養成分を破壊する可能性があるため、使い続けることで、多くの主要栄養素や微量栄養素が慢性的に欠乏する状態を引き起こします。電子レンジは肝臓疾患、うつ病、腎不全、癌、心臓病のリスクを高めるとの説もあります。

電子レンジを使うメリットデメリットを、あなた自身で一度検討してみましょう。

トースターやオーブン、もしくは通常のコンロなどで食品を温める・調理することを検討してみましょう。

覚えておいて頂きたいのは、電子レンジで調理された栄養価の高い食品を食べることは、栄養価の高い食品をまったく食べないことよりも優れているということです。