

吃微波食物怕輻射致癌？營養師指 4 風險才是真正該注意！



微波食物民眾常見擔心是否會有輻射造成致癌的風險，太常使用微波爐是否會有什麼健康疑慮，對此嫻嫻營養師表示其實該注意的健康風險另有別因，也教大家良好的使用微波爐，避免預防意外發生！

微波輻射、微波食物會致癌？

營養師：有品質保證的不會。

輻射會致癌？

嫻嫻營養師表示，微波爐是使用非離子化的輻射波使食物當中的極性分子，例如水或蛋白質發生激烈的振動產生熱能，藉此達到食物加熱的效果。不過這和核電廠或是核廢料的放射能量其實大不相同，量也不同，除非使用來路不明的微波爐，否則正常使用的情況下，並不會對人體有致癌的風險，也不會影響健康。

電磁波會致癌？

另外，也有人認為微波爐會發出電磁波，電磁波也有可能致癌。不過其實生活當中，幾乎所有的電器產品都會有電磁波，包括手機、電腦，相較之下比使用微波爐的距離和頻率還要更高。不過若是真的想防範，其實使用時與微波爐保持適當的距離約 1-3 公尺即可，單就微波爐使用，並不必太過擔心。

微波輻射.微波食物會致癌？

營養師：正常情況下並不會。

微波	害健康？	會致癌？
食物 	不會	不會
輻射 	不會	不會
電磁波 	不會	不會

來路不明的微波爐難以確保安全，建議避免。

資訊來源：嫻嫻營養師

吃微波食物怕輻射致癌？

營養師指真正該注意 4 風險！

雖然單就正常有品質保證的微波爐而言，並不會對人體健康造成危害，不過微波加熱不當卻也還是有可能造成健康風險。

隔夜菜：小心食物中毒

嫻嫻營養師指出，像是民眾最常微波的食物就是隔夜菜，有的時候甚至是不知道隔好幾夜的隔夜菜，就很有可能孳生相當大量的細菌，雖致癌的風險沒那麼高，但卻有可能引起食物中毒，造成腹痛、腹瀉、噁心、發燒等。特別是民眾總是習慣將吃剩下的作為隔夜菜，口水、細菌風險更高。因此建議先裝隔夜菜再開飯，並避免隔太多天，建議最多一天為佳。

反覆微波：沒營養又傷身

吃不完的食物，民眾也習慣微波再微波，加熱再加熱，嫻嫻營養師表示，這樣的方式其實不論是哪一種烹調方式，食物只要每經過一次加熱就會流失一次營養，並再增加細菌孳生的機會，恐怕變得既沒營養又傷身體。建議微波過的食物若沒吃完就廚餘妥善處理為佳。

微波不熟/過熟：小心細菌/致癌物

微波時間也是需要注意的一點，嫻嫻營養師表示，微波時建議還是先了解該食物需微波多久，充分加熱並避免過頭。若食物沒有充分加熱，除了口感不佳外，也可能殺不死細菌；微波過頭，有的甚至會出現燒焦味，除了水分過度流失變得乾巴巴，焦化食物長期下來也可能有致癌風險，這正如民眾常聽到「不要吃燒焦的食物」。提醒日常節儉的民眾，當微波食物出現形狀或味道異常就別再吃。

塑膠、保鮮膜：可能吃下塑化劑

另外也提醒，食物保存時有使用保鮮膜等塑膠品，在微波過程中應避免，建議以玻璃器皿為佳。嫻嫻營養師表示，雖說大部分的保鮮膜多標示耐溫可達 100 度，但有些可能只達 90 度就會溶出塑化劑，為保險起見還是應避免為佳。值得注意的是，其實保鮮膜的正確使用方式，應養成「不接觸食物」的好習慣，因為保鮮膜視各牌不同，有的接觸到油脂就有可能溶出塑化劑，這點也需留意。至於其他不可避免的塑膠容器，自然還是能避免則避免。

吃微波食物怕輻射致癌？ 營養師指真正該注意4風險！



隔夜菜

放越久越容易食物中毒。



反覆微波

營養流失增細菌，沒營養又傷身。



不熟/過熟

不熟小心細菌，過熟易增致癌物。



塑膠.保鮮膜

可能吃下塑化劑，盡量避免。

資訊來源：嫻嫻營養師

只有蛋不可以放進微波爐裡？

重點是密封！常見3種都會爆。

使用微波爐相信大家一定都知道不可放蛋或金屬製品，不過其實不只這兩種東西，嫻嫻營養師指出，以食物而言，最大關鍵不在蛋，而是「密封的食物」。

嫻嫻營養師指出，加熱的原理是運用輻射使得水分子活躍，食物的能量、熱氣等也會膨脹，就有可能使能量累積，也就會在微波爐裡爆炸。像是完整的蛋、膜衣緊密的香腸、或是未剝殼的栗子，不過若是切半的蛋、切片的香腸、已剝殼的栗子等，就不會有此問題。

雞蛋不可以放進微波爐裡？ 重點在密封常見3種都會爆

 	 	 
雞蛋 完整蛋	香腸 包太緊	栗子 沒剝殼
 	 	 
雞蛋 切半過	香腸 有切過	栗子 有剝殼

不只金屬物品, 密封食物或物品也不要放喎!

資訊來源: 嫻嫻營養師

出處: <https://gooddoctorweb.com/post/1758>