

5 อาหาร “ต้องห้าม” ที่ไม่ควรนำเข้าไปไมโครเวฟเด็ดขาด เสี่ยงระเบิด-เสียสุขภาพ



ระวัง! 5 เมนูอันตรายที่ไม่ควรนำเข้าไปไมโครเวฟ เพื่อสุขภาพและความปลอดภัย!

ไมโครเวฟเป็นอุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่แทบทุกบ้านต้องมี แต่ทราบหรือไม่ว่าอาหารบางชนิดเมื่อเจอกับคลื่นความร้อนสูงในเวลาอันสั้น อาจเปลี่ยนจาก “มืออร่อย” ให้กลายเป็น “อันตราย” ได้โดยไม่คาดคิด และนี่คือ 5 อาหารที่คุณควรหลีกเลี่ยงการนำไปเข้าไมโครเวฟครับ

5 อาหารต้องห้ามที่ไม่ควรนำเข้าไปไมโครเวฟ

1. ไข่ (ทั้งฟองและไข่ต้ม)

ไข่ติดอันดับต้นๆ ของของต้องห้าม โดยเฉพาะ ไข่สดที่มีเปลือก หรือแม้แต่ว่าไข่ต้มที่เปลือกแล้วแต่ยังเป็นฟองกลม เนื่องจากความร้อนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจะสร้างไอน้ำและแรงดันมหาศาลภายในไข่ เมื่อไม่มีทางระบายออก ไข่จะระเบิดคาที่ หรือที่อันตรายกว่านั้นคือ “ระเบิดใส่หน้า” ทันทีที่คุณใช้ช้อนตักหลังจากนำออกมาจากตู้

2. พริกแห้งและพริกสด

การอุ่นพริกในไมโครเวฟอาจดูไม่มีอะไร แต่ความ

ร้อนจะทำให้สาร แคปไซซิน (Capsaicin) ในพริกระเหยกลายเป็นไอ เมื่อคุณเปิดประตูไมโครเวฟ ไอเผ็ดร้อนเหล่านี้จะพุ่งเข้าหน้า ทำให้เกิดอาการแสบตา แสบจมูก และระคายเคืองทางเดินหายใจอย่างรุนแรง เหมือนโดนแก๊สน้ำตายอมๆ เลยทีเดียว

3. ผลไม้สด (องุ่น กลิ้ว กีวี)

หากต้องการคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน ไม่ควรนำผลไม้สดเข้าไปไมโครเวฟ เพราะความร้อนจะทำลายวิตามินและแร่ธาตุจนเกือบหมด เหลือเพียงกากใยเท่านั้น นอกจากนี้ ผลไม้บางชนิดที่มีน้ำมาก เช่น องุ่น อาจเกิดการสะสมของประจุไฟฟ้าจนเกิดประกายไฟและระเบิดได้

4. ของที่มีความเข้มข้นสูง

ซอสเนื้อข้น เช่น ซอสมะเขือเทศ หรือซอสพาสต้า มีคุณสมบัติในการกักเก็บความร้อนสูงมาก เมื่ออุ่นในไมโครเวฟมักเกิด “จุดเดือดพุ่ง” (Eruptive boiling) ซึ่งมีความร้อนดุเหมือนน้ำเดือดแต่ด้านในร้อนจัด หากไม่ปิดฝาครอบหรือนำออกมาคนเป็นระยะ ซอสจะปะทุระเบิดเลอะเทอะเต็มตู้ หรือกระเด็น

ลวกผิวหนังเราได้

5. เนื้อสัตว์แช่แข็ง

การละลายน้ำแข็ง (Defrost) เนื้อสัตว์ก้อนใหญ่ในไมโครเวฟ มักประสบปัญหา “นอกสุก ในดิบ” ซึ่งอุณหภูมิที่ก้ำกึ่งแบบนี้คือสวรรค์ของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ท้องร่วง หากจำเป็นต้องใช้ ควรใช้โหมด Defrost โดยเฉพาะ และเมื่อละลายแล้วต้องนำไปปรุงอาหารให้สุกทันที ไม่ควรวางทิ้งไว้

สรุปแล้ว แม้ไมโครเวฟจะสะดวกแต่ก็ต้องใช้อย่างระวัง การเลือกอุ่นอาหารให้ถูกประเภทและใช้ภาชนะที่เหมาะสม ไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาคุณค่าทางอาหาร แต่ยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด เพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวคุณและห้องครัวครับ

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร