

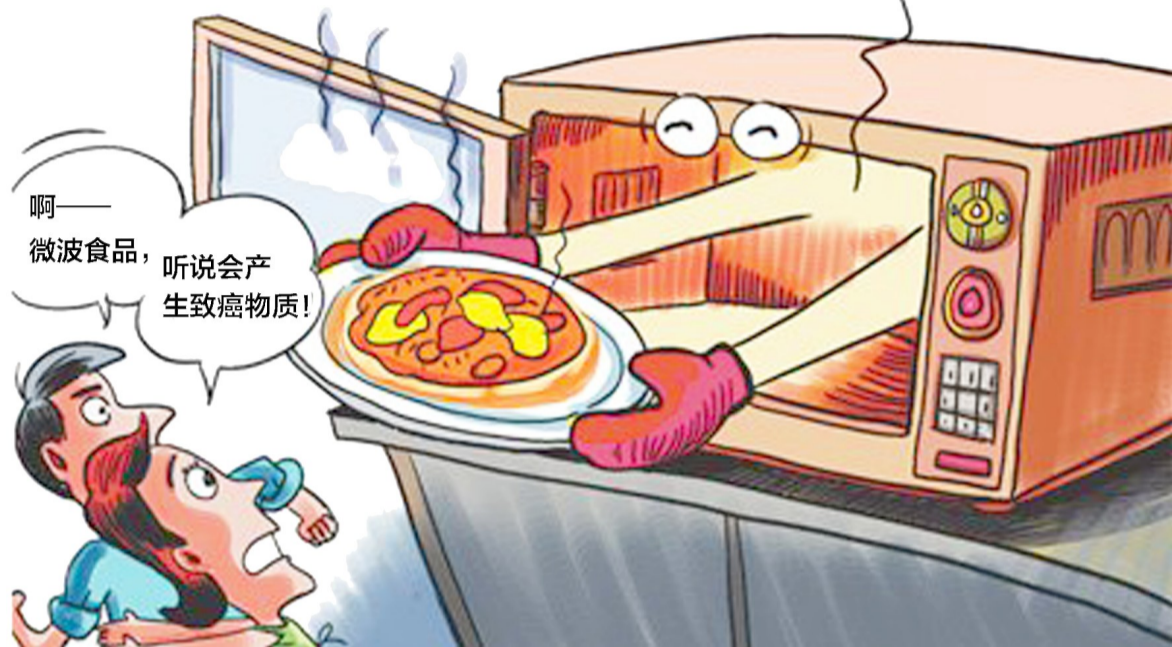
# 微波炉致癌？那是谣传！

知道禁忌 讲究方法 科学使用方便多

日常生活中，微波烹调  
很安全，放心享用！

最近，网络上有关微波炉致癌的消息被炒得沸沸扬扬，很多人对微波炉加热食物再次变得不放心。此前，一名网友以亲身经历发帖警戒，水绝对不能在微波炉中单独加热，微波炉烧水“暴沸”伤人事件也让很多人对微波炉心存担忧。

自上世纪80年代开始，微波炉和其他家用电器一样逐渐进入百姓家庭，给人们的生活带来了很大的便利。然而，随着人们对健康和生活质量认识的提高，微波炉的安全问题多次引起热议。那么，微波炉是否致癌？我们又该怎么合理使用微波炉？



## 微波炉烧水 确实危险

面对微波炉烧水“暴沸”伤人，湖南大学物理与电子工程学院教授、博士后盖武志解释说，传统方法烧水的时候，水会流动，到了沸点就“开”了。而微波加热水，水不流动，只是温度升高，有可能超过了沸点还“不开”。但此时水温已经非常高了，只要有一点扰动，就会猛烈沸腾。越干净的容器，越干净的水，越易发生这样的情况。其他的液体，比如牛奶、汤等，因其中有别的成分不容易过热，但长时间加热也会“暴沸”而冲出容器。

盖武志说，微波的特点在于它遇到金属会产生反射，金属吸收不了，但它可以透过含水的食物，能量会被水吸收。微波炉就是利用微波的这些特性制成的。微波炉的关键部分是磁控管，是“微波炉的心脏”。微波本身不产生热量，当微波穿透食物，引起食物中的水分子不断高频振荡，水分子剧烈的运动产生热能，食物也就被加热了，微波炉就是这样工作的。

因此，要避免微波炉烧水“暴沸”的危险，盖武志建议，最好不要用微波炉烧开水，如条件受限只有微波炉可以利用时，可在水烧好后，让它在微波炉里静置一会，温度降低后再取出。或者事先在容器里放一把非金属的勺子或筷子，让它充当晶核，这样就可以避免液体“暴沸”而被烫伤。

## 微波炉烹饪不可能产生致癌物

使用微波炉加热或烹调食品，既快又卫生，能在无火、无烟、无挥发异味的净化状态下进行，所烹调的各种荤、素菜和各式糕点，分秒之间即可做成，并且色香味具佳。但曾有人质疑，微波炉烹饪会使食物中的营养大量流失。

湖南大学食品营养与工程学

院翟军教授表示：“营养物质流失的多少跟加热的时间有很大关系。”微波炉是快速地加热，温度高，烹饪时间较短。不但不会破坏营养，反而有助于营养物质的保留。相比之下，炒、煮、炖等烹饪方式对营养的破坏反而更多。

对于微波炉会改变食物性质

## 微波炉的微波泄漏在可控范围内

“微波炉有微波泄漏，会给人体健康带来危害”，这样的说法也是人们使用微波炉最担心的问题之一。

翟军认为，合格的微波炉不会产生微波泄漏的情况。“只要按照微波炉上的指示操作，就不会对人产生辐射伤害。微波炉可以又快又好地杀菌，比其他炉灶节约能源，大家实在是错怪它了。”

微波炉的微波泄漏量一直是

严格控制在规定的标准范围内的。这就意味着将微波可能对人体的伤害降到了微乎其微的程度，因此，只要在规定的标准所允许的范围内，微波炉对人体健康是不会造成任何影响的，应该说是很安全的。性能良好的微波炉，其微波的泄漏量远远小于规定值。

盖武志说，微波炉在工作时本身存在辐射，就和电脑、手机

## 使用微波炉讲方法也有禁忌

微波炉带来方便的同时，用起来也并非绝对安全。不过，盖武志表示，虽说网上关于微波炉危害的帖子很多，但是很多缺乏科学依据，在使用微波炉的时候，大可不必担心微波炉辐射，只要按照正确的方法选购和使用，就不会损害身体健康。

首先，选购正规厂家且知名品牌的微波炉。其次，摆放位置要正确。微波炉不能摆放在密闭、狭小的空间内，最好摆放在干燥、通风良好的地方。第三，

把握时间和距离。启动微波炉后，人至少要退到微波炉1米以外的地方。微波炉工作停止后，至少等待3秒钟以上，再打开炉门取出食物。”

盖武志特别提醒，平时使用微波炉的时候，尤其要注意以下三条禁忌。

忌用金属器皿。微波炉的工作原理是利用电磁波发出能量加热食物，而电磁波和金属会发生反应，根本没办法吸收或传导它，也就无法对金属器皿中的食

物进行加热。忌经微波炉解冻的生肉，再次放入冰箱冷冻。因为肉类在微波炉中解冻后，已将外面一层低温加热，在此温度下细菌是可以繁殖的。即使再冷冻能使细菌繁殖停止，却不能将活菌杀死。忌将普通塑料容器、塑料袋等放入微波炉加热。普通的塑料容器、塑料袋不耐高温，加热很容易变形。高温下它还可能释放出有毒物，危害健康。应该尽量选择耐高温的微波炉专用容器。

等存在辐射一样，只是各自辐射的频段不同。

翟军认为，微波辐射肯定是存在的，但只要产品本身质量合格，那就不会对人体造成危害。“以1毫瓦泄露量来计算，距微波炉1米以外的空间里，微波就降到0.0001毫瓦了。”但是，他也提醒大家，孕妇应尽量避免使用微波炉，相比成人而言，胎儿及婴幼儿更易受辐射影响。

物进行加热。

忌经微波炉解冻的生肉，再次放入冰箱冷冻。因为肉类在微波炉中解冻后，已将外面一层低温加热，在此温度下细菌是可以繁殖的。即使再冷冻能使细菌繁殖停止，却不能将活菌杀死。

忌将普通塑料容器、塑料袋等放入微波炉加热。普通的塑料容器、塑料袋不耐高温，加热很容易变形。高温下它还可能释放出有毒物，危害健康。应该尽量选择耐高温的微波炉专用容器。

## 奇闻趣事

### 新型手表 将死期精确到秒

瑞典发明家弗雷德里克·克尔廷设计了一种“死亡手表”，它不仅能预测人何时死亡，还会对死期展开倒计时。使用者需填写一份有关他们病史的问卷，然后根据总体结果减去他们的年龄，得到他们的死期。把这个日期设置到手表上，它就开始倒计时。克尔廷表示，这种新型手表的设计意图是帮助人们尽最大可能地重视生活，珍惜他们剩余的生命。

### 美一妇女 养50只臭鼬当宠物

臭鼬因其臭味为人们所熟知，拿来当宠物似乎是最不合适的，但有人却对其情有独钟。据英国《镜报》报道，美国俄亥俄州的55岁妇女黛博拉·希普里亚尼就在自己家里养了50只臭鼬当宠物。

黛博拉是一家客服中心的员工，目前经营着全美唯一一个家养臭鼬救护中心。她来自自己家里无偿腾出5个卧室给臭鼬居住，还让臭鼬睡在自己的床上。

### 两层楼高海盗船 “撞破”房子“穿”墙过

万圣节即将到来，俄亥俄州罗雷恩的39岁居民罗德德里格斯，他家近日成了小型观光景点，因为他的家看起来像被一艘高达两层楼的海盗船撞破，船上还坐着几个打扮成海盗的骷髅头。

罗德德里格斯接受媒体访问时说，海盗船是他与弟弟一起合作，花费两周时间建造完成。万圣节当天将邀请亲朋好友全部穿着海盗装扮前来，参加一场大型的海盗派对。

### “匹诺曹”蜥蜴 有个怪异长鼻子

研究人员最近在厄瓜多尔境内发现了一条长着卡通人物“匹诺曹”般长鼻子的蜥蜴。更加令人惊奇的是，这种长着怪异鼻子的蜥蜴极少被人看到，在过去的15年间仅有少数几次目击记录，以至于很多科学家认为它们可能已经灭绝了。

这种长有独特长鼻子的蜥蜴学名“匹诺曹安乐蜥”，它长长的鼻子是雌性蜥蜴的一个显著特征。它的长鼻子并不是一个笨重而坚硬的结构，事实上研究人员发现它相当灵活。

(稿件均据新华社，图片为资料图)

## 给手机装上“鼻子”可感知空气质量

“我们要给手机装上鼻子，让手机能够成为我们室内环境监测的一个武器。”国家室内车内环境及环保产品质量监督检验中心主任宋广生在近日召开的新闻发布会上透露，适用于室内环境污染监测控制的物联网系统已经研发成功。

宋广生形象地比喻说，给手机安上了“鼻子”，就是让手机客户端和室内环境监测系统联动，可随时随地检测家中或车内的空气质量。该系统通过无线传输系统，能够全天候监控室内环境污染情况，并通过计算机、手

机客户端进行查询，不但可以实现远程监控，还可以与空气净化器、新风交换机组配套使用，实现室内环境污染净化治理的智能化。

目前，室内装饰装修和家具造成的污染、室内PM2.5污染和新车内的化学污染是我国三大室内环境污染问题。室内环境中的化学污染物、细颗粒物和生物污染是三大主要污染物。物联网系统的监控主要是针对甲醛、一氧化碳、二氧化碳及PM2.5等重点污染物。

据介绍，中国室内环境监测

工作委员会将利用室内车内环境监测物联网系统在全国进行室内环境污染调查发布活动，利用半年的时间，在全国选择100个重点城市，每个城市选择100个家庭，进行室内环境中的甲醛污染检测调查，到明年6月的全国环境健康宣传周进行统一发布，进行全国城市家庭室内环境甲醛污染状况排名，每年发布一次，并逐步将监测范围延伸到学校、宾馆饭店，将监测项目扩大到PM2.5、一氧化碳、二氧化碳等。

