Отвечает: Инна Белоножко

Ольга пишет:"Хочу спросить о микроволновках. Действительно ли они разрушающе действуют на организм и на еду, которая в них готовится?"

Мир Вам, Ольга!

Подумалось сразу: ведь, а что сейчас не разрушающе действует? Можно сказать об СВЧ-излучении: базовые станции мобильной связи, спутники телерадиовещания, радиолокационные станции аэропортов и т.д. А сами компьютеры, мобильные телефоны, стиральные машины, холодильники? Тоже вред определенный. И поболее, чем от микроволновых печей. Как отказаться от мобильного телефона?

Разную информацию дает интернет про микроволновые печи. То вредно, то не вредно. Если разобраться, то разогревать пищу в СВЧ-печи можно без масла, так? А если на сковороде, то с маслом, значит, высокие температуры образуют в масле канцерогенные вещества. Это дает толчок к злокачественным новообразованиям. Вот и думаешь, как готовить и где. Больше в интернете информации - против таких печей, нежели - за. И отзывы люди пишут разные.

Поэтому, Ольга, не могу сказать Вам, чтобы Вы не пользовались микроволновой печью или мобильным телефоном, или интернетом. Но и понимаю, что такая техника не может быть безопасной на сто процентов. Так, если есть возможность - готовьте и разогревайте пищу на обычной плите, согласно принципам здорового питания. Правильно сочетайте продукты, и не забывайте про свежие овощи и фрукты - без тепловой обработки. Научитесь быть супер-поваром простейших блюд! Всем хозяйкам сегодня лучше лишний раз не полениться и приготовить пищу традиционным "старым" способом. На плите. По-настоящему - вкусно!

Будьте здоровы! Доверяйте все вопросы Господу - Он даст мудрость и ответы на все сомнения!

Благословений и радости!

С уважением,

Инна