**Памятка потребителю**

**СВЧ-печь - опасность или помощь**

В наше время тяжело представить себе кухню, на которой нет микроволновки. Если посмотреть на предмет с точки зрения хозяйки на кухне, то микроволновка нужная бытовая техника, поскольку с ее помощью еда разогревается в считанные минуты, и при этом прогревается равномерно. Благодаря этому у человека уменьшаются затраты времени на приготовление пищи.

Многие люди уже длительное время пользуются данным предметом быта, и полностью удовлетворены его работой. Он не только отлично разогревает еду, но и значительно сокращает время на приготовление завтрака или ужина. Даже если просто разогреть еду на плите, то нужно вдвое больше времени, потому что в этом случае в первую очередь разогревается посуда, в которой греют пищу, а тогда уже и сама еда.

Кроме этого, необходимо еще и использовать масло, без которого пища будет пригорать. В то время как в микроволновке пища прогревается равномерно и при этом не требует добавления жира.

Множество людей, услышав слово «волна», начинают рисовать в своем воображении облучение, рак. По этому поводу даже ходит несколько мифов. Попробуем разобраться: вред микроволновок миф или реальность?

1. Первый миф гласит - волны микроволновки радиоактивны. Но это большое заблуждение людей. Данный аппарат излучает неионизирующие волны, которые никаким образом не влияют ни на пищу, ни на человеческий организм.

2. Второй миф - микроволновка под влиянием волн изменяет структуру приготовляемой пищи. Что пища после разогрева становится канцерогенной. Но и тут научного подтверждения нет, поскольку такие изменения могут возникнуть только после воздействия радиоактивных волн на продукт. Кроме этого, канцероген можно получить, если пережарить пищу на обыкновенной сковороде, но никак не при воздействии микроволн аппарата.

3. Миф третий - микроволновое излучение очень опасно для человека. Хотя на самом деле эти волны приносят точно такой же вред организму, как вай-фай или телевизор. Отличие только в том, что во время приготовления пищи волны более активны. Но при этом нужно помнить то, что эти волны находятся только внутри печи. Также следует отметить, что подобные волны не имеют свойства накапливаться в предметах, они как возникают, так и затухают.

Микроволны внутри печи — это обычное электромагнитное излучение сверхвысокой частоты (СВЧ, отсюда и название) - около 2,45 ГГц (длина волны около 12 см). Что делает это излучение с едой? Переменное электромагнитное поле микроволн заставляет дипольные молекулы (с частичным положительным электрическим зарядом на одном конце и частично отрицательным зарядом на другом) быстро вращаться туда - обратно, они задевают другие молекулы и заставляют их двигаться быстрее, повышая их энергию (то есть температуру). Такой процесс поглощения электромагнитных волн называется дипольным нагреванием.

Самые распространенные дипольные молекулы в пищевых продуктах — это молекулы воды, и СВЧ-излучение в основном нагревает именно воду (это, в частности, объясняет, почему еда нагревается, а керамическая посуда — нет). При этом надо понимать, что СВЧ-излучение не является ионизирующей радиацией (то есть не выбивает электроны из атомов и уж тем более не разбивает ядра элементов), и единственный эффект, который микроволны оказывают на еду, это обычное нагревание. Оно ничем не отличается от любого другого способа нагревания - будь то жарка на углях, газовая или электрическая духовка, за исключением того момента, что в СВЧ-печи нагревание одновременно происходит не только на поверхности продуктов, но и в объеме.

Волны, что используются для приготовления пищи, не проникают за пределы печи, и поэтому не могут причинить никакого вреда человеку. Не скрывается, что старые модели СВЧ печи были несовершенны в своей конструкции, и это оговаривалось в инструкции об использовании. Но более современные изделия имеют намного более совершенную защиту, и позволяют находиться в достаточной близости от печи.

Но, как и везде, в использовании микроволновых печей есть и свои минусы. Во время приготовления пищи за столь короткое время, продукты не теряют своих свойств, но при этом не гибнут некоторые бактерии. Сальмонелла одна из тех бактерий, которая выживает в подобных условиях.

Опасна микроволновка, а также излучение микроволновой печи если в ней есть какие-то неисправности, к примеру, в случае серьёзного повреждения герметичности корпуса опасность микроволновой печи состоит в следующем:

1. У человека, который находится длительное время под воздействием СВЧ лучей, деформируется состав крови.

2.Происходят нарушения в коре головного мозга.

3. Происходят нарушения нервной системы.

4. Появляется большой риск заболевания раком.

Приобретя микроволновую печь, в первую очередь изучите инструкцию по эксплуатации, и правила безопасного использования, в противном случае возможны ожоги, возгорания, попадание под действие микроволновой энергии или электрического тока.

Не используйте металлическую либо посуду с металлическими вставками (ободок, металлическая отделка), золотой или другой металлический ободок на посуде способен индуцировать ток высокой частоты, которые способны вызвать искрение и дуговой разряд. Для режима микроволн хорошо подходят термостойкое стекло, стеклокерамика, керамика, фарфор, пластик для микроволновой печи.

Не включайте печь, если там ничего нет, в противном случае возможен выход со строя магнетрона (основной детали печи), рекомендуется оставлять в микроволновке стакан воды, при случайном включении, вода без проблем поглотит микроволновую энергию.

Не разогревайте в герметично закрытой посуде. Иначе пища может взорваться при нагревании. Нежелательно класть в микроволновку продукты в полиэтиленовой обертке. Ведь полиэтилен во время нагрева выделяет вредные вещества, которые попадают в разогреваемую пищу, а потом и в организм человека.

Если вы будете придерживаться этих правил, то ваша микроволновая печь будет работать без проблем много лет, и что самое главное - эксплуатация микроволновой печи будет происходить без вреда для вашего здоровья.

ИСТОЧНИК: <http://fbuz41.ru/stats/146528/>