

微波炉作为“无烟厨房”的主要烹饪工具，已被广泛地应用到中国老百姓的家庭生活中。大家在关注它功能的同时，也产生了不少“负面说法”：加热会造成食物营养严重流失，可对人体产生辐射伤害、甚至致癌等等。对于这些说法，相信的人的确不少。

家住北京东城区的于先生认为，使用微波炉对身体不好，所以选择不用。“特别是看到现在有些报道说，很多微波炉质量不过关，而且使用不当可能造成微波的泄漏，想想挺可怕的，所以考虑再三还是决定不买了。”不仅于先生，记者在采访中发现，很多消费者对微波炉都抱有这种看法，即使是微波炉的老用户也对其存在高度“戒备”心理。广西的潘女士家十年间已经换了两台微波炉，但是她从来不让家里的孩子靠近微波炉。“听说微波炉有辐射，所以用它的时候人最好离远点儿。而且用微波煮饭口感不好，所以也只是用来烧、烤肉。”潘女士说。

那么微波炉就真的这么可怕吗？英国营养学家简·克拉克在2007年12月18日《每日邮报》上撰文称，在微波炉中加热食物是非常安全的，能杀死食物中的细菌和病毒，而且能保留住食物中更多的营养。至于对人体，只要使用得当也不会有任何危害。因为微波炉的设计符合严格的安全标准，它的辐射，比手机和电脑显示器都小。

中国农业大学食品营养与工程学院廖小军教授也认为：“合格的微波炉不会产生微波泄漏的情况，如果有这种现象出现的话说明这个微波炉是不合格的。”该院教授胡小松也对此表示了赞同，他说：“只要按照微波炉上的指示操作，就不会对人产生辐射伤害。同时，微波炉可以又快又好地杀菌，还比其他炉灶节约能源，大家实在是错怪它了。”

对于使用微波炉会造成食物中营养物质大量流失的说法，廖小军表示，“营养物质流失的多少跟加热的时间有很大关系。”与家庭日常使用的炒、煮、炖等烹饪方式相比，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。

而对于微波炉会改变食物性质的说法，廖小军认为，微波炉的原理是将电能转化成热能，而食物只是简单地从微波炉中接收热量，只要按照说明书上的要求来加热，绝对不会发生性质的改变。当然，微波炉加热也忌时间过长，否则容易导致食物水分流失，影响口感。

“为了保持食物口感，加热时最好在食物上面盖一层保鲜膜，”廖小军说，“同时，含水量高的食物在微波炉中的加热效果更好些，一方面是升温较快，另一方面，是加热比较均匀。含水量比较少的食物加热后容易变硬，受热也不够均匀，可以提前把食物盖住，防止水分流失。”