* **مخاوف إشعاع الميكروويف‫:‬**

1. أفران الميكروويف ليست هي فقط الأجهزة التي تنبعث منها المجالات الكهرومغناطيسية، جميع الأجهزة الشخصية والمنزلية - التي لا غنى عنها‫ لها‬ - انبعاثات كهرومغناطيسية أيضاً، مثل الثلاجات، والهواتف المحمولة وغيرها.
2. وقد حدد العلماء أن تأثير معظم غير المواتية على شخص لديه التعرض لفترات طويلة للالعادية والمجال المغناطيسي، والذي يتجاوز مؤشر 0.2 تسلا الصغيرة، ولكن يمكن أن تكون موجودة هذا المستوى إلا في المنشآت الصناعية، وبالتالي ليس هناك تهديد من المجال الكهرومغناطيسي والانبعاثات الناجمة عن أي من الأجهزة المنزلية.

قرأي أيضا : [أفضل عشرة أجهزة منزلية صغيرة من سوبرماما](http://supermama.me/ar/node/18678)

* **مميزات الميكروويف‫:‬**

1. **الحفاظ على الطاقة وكفاءتها‫:‬** عند طهي كمية صغيرة نسبياً من المواد الغذائية، فإنكِ توفرين ما يقرب من 50٪ من الطاقة‫.
2. **الطهي الفوري‫:‬** الميكروويف‫ جهاز مثالي للوجبات السريعة، فهو يوفر وقت الطهي لأنه أسرع من الأفران التقليدية‫.‬
3. **لا دخان ولا بقع‫:‬** استخدام الميكروويف‫ يوفر عليكِ عناء البقع والدخان الذي يتسبب فيه الموقد والفرن‫.

**الطهي وقتما تكونين مستعدة للأكل‫:‬** لن تحتاجي وقتاً للتخطيط لطهي الوجبة أو استغراق وقتا طويلا عند استخدام الميكروويف، لأنه أسرع من أجهزة الطهي التقليدية، كما أنه من مفيد جداً عندما تريدين تناول الطعام في الخارج، أو تسخين وجبة أتتك جاهزة من المطعم‫.‬

**تعزيز نكهة الطعام الذي يقدم:** عندما ينضج الطعام داخل بيئة مغلقة باستخدام الحرارة الموجية، فيتم انضاج الطعام في سوائله ونكهته التي لا يتم فقدانها، وبالتالي يتم الحفاظ على نكهة الطعام ومذاقه‫.‬

**الاحتفاظ بأكبر نسبة ممكنة من الفيتامينات والمعاد‫ن:‬** تذكر مستشفى «ييل نيو هيفن» على موقعها على الإنترنت، أن بعض الأطعمة المطهية في الميكروويف ستحتفظ بقيمتها الغذائية أفضل من أي طريقة طهي أخرى، وذلك بسبب عدم إضافة الماء -،‬ أو إضافة القليل منه فقط‫، وكذلك المدة القصيرة من الوقت المستغرقة في عملية الطهي‫،‬ لذلك يُوصى يبعض الوجبات المطهوة بواسطة الميكروويف بسبب قدرتها على الاحتفاظ بالقيمة الغذائية‫.‬

اقرأي أيضا : [كيفية تنظيف الأجهزة الكهربائية والإليكترونية](http://supermama.me/ar/node/41413)

* **عيوب الميكروويف‫:‬**

1. **خطر على الأشخاص الذين يستخدمون أجهزة ضبط نبضات القلب‫:‬** إذا لم يتم إغلاق باب فرن الميكروويف بشكل صحيح، يمكن أن تتسرب بعض الموجات وتؤثر سلباً على جهاز ضبط نبضات القلب، لكن هذا الخطر ضعيف الاحتمالية تقريباً، لأنه يتم تصميم الموديلات الجديدة من الميكروويف، بحيث لا يعمل الجهاز إلا إذا تم إغلاق الباب بشكل محكم‫.‬
2. **‬ضرورة اتباع تعليمات الطهي بالميكروويف‫:‬** يجب اتباع تعليمات الطهي بالميكروويف الخاصة بالتوقيتات حتى لا يتسبب في أي انفجار داخل الميكروويف‫.‬
3. **أدوات طهي معينة‫:‬** يجب استخدام أنواع معينة من الأطباق وأوعية الطهي والأكواب التي تناسب الميكروويف‫.‬
4. **تفاوت في الطهي‫:‬** في حالة طهي وجبة داخل الميكروويف، فإن الكثافات المختلفة لنوعيات الطعام داخل تلك الوجبة قد تتسبب في طهو البعض، وعدم طهو ‫‬‬البعض الآخر بشكل كامل‫،‬ كذلك الأغذية المجمدة قد لا تطهي تماماً لأن بلورات الثلج تعكس الموجات، فتترك الأجزاء المجمدة غير مطبوخة‫.
5. **التغييرات الكيميائية‫:‬** وقد أجريت بعض الدراسات للتحقيق في أي الآثار الصحية السلبية المحتملة في الفرن الأطعمة، وقد وجدت هذه الدراسات أي دليل على سمية أو السرطنة.
6. **بعض المشاكل الصحية‫:‬** في عام 1976، حظرت روسيا استخدام الميكروويف، حيث شملت بعض النتائج التي توصلوا إليها تسبب الميكروويف في اضطرابات الجهاز الهضمي، التأثير سلبا على الجهاز المناعي، وكانت معظم هذه النتائج نتيجة لتغير في خلايا الدم التي لديها القدرة على التسبب في المرض‫.‬