

Врач Анастасия Гальянова из медицинского центра «ПревентМед» предупреждает о вреде нагревания еды в микроволновой печи в пластиковой посуде. При нагревании пластиковых контейнеров выделяется вредный бензол, который может вызвать мутации и повредить ДНК. Поэтому рекомендуется использовать для приготовления и разогрева еды стеклянную или керамическую посуду.

Специалисты также отмечают, что для использования в микроволновке подходит только пищевой пластик с соответствующим знаком. Важно ограничивать время разогрева до минуты, так как при длительном нагревании пищи в микроволновой печи количество полезных веществ может снизиться на 40%. Если есть выбор, лучше предпочесть плиту или духовку для приготовления пищи.