

Микроволновую печь в середине XX века изобрёл Перси Спенсер. Работает это устройство за счёт микроволнового излучения, которое заставляет молекулы в продуктах нагреваться.

Среди плюсов микроволновок выделяют скорость и удобство пользования, сохранение питательных веществ в овощах при нагреве, энергоэффективность.

Не забывайте, однако, что у микроволновок есть излучение, при разогреве пищи нагревается пластик, а ещё еда иногда разогревается неравномерно.

Есть мнение, что после микроволновки еда становится радиоактивной. Но это вообще не так. То же самое касается мифа, что микроволновое излучение приводит к раку. Научных доказательств этого нет.