

전자레인지로 가열하지 말아야 할 음식

전자레인지 덕분에 우리 삶이 윤택해졌다. 하지만 전자레인지를 잘못 사용하는 사례가 많다. 건강포털 '더헬시'가 전자레인지에서 가열하면 해로운 음식을 소개했다.

■ 삶은 달걀



삶은 달걀을 전자레인지로 조리하면 달걀이 폭발할 수 있다. 삶은 달걀은 껍질을 벗기든 벗기지 않든, 달걀 속 수분이 미니 압력솥처럼 압력이 높은 증기를 만든다. 더 무서운 것은 달걀이 가열된 뒤 손, 입안이나 접시에서 터질 수 있다는 점이다. 달걀이 '증기 폭탄'으로 탈바꿈하는 것을 막으려면 최소한 재가열 전에 잘게 잘라야 한다.

■ 치킨

전자레인지의 열이 항상 박테리아를 죽이는 것은 아니다. 전자레인지는 바깥쪽에서 안쪽으로 가열한다. 따라서 박테리아가 번식하기 쉬운 특정 식품은 박테리아 세포가 생존할 경우 병을 일으킬 위험이 더 높다. 살모넬라균 오염 위험이 있는 치킨을 전자레인지에 돌리면 위험한 것은 이 때문이다. 전자레인지는 고기의 모든 부위를 완전히 또는 고르게 익히지 못한다. 살모넬라균 등 박테리아가 남아 있을 확률이 높다.

■ 감자

익힌 감자를 재가열하면 위험할 수 있다. 감자를 상온에 너무 오래 두면 박테리아가 번식해 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있다. 오염된 감자튀김을 전자레인지로 돌려도 박테리아가 죽지 않을 수 있다. 요리하고 남은 감자는 서늘하게 냉장 보관하는 게 안전하다.

■ 쌀밥

미국 식품표준청에 따르면 쌀밥을 전자레인지에 돌리면 식중독을 일으킬 수 있다. 쌀에는 내성이 강한 특정 바이러스(바실러스 세레우스)가 흔히 존재한다. 이 박테리아는 열을 받으면 죽지만 독성을 가진 포자를 생성할 수 있다. 또 놀랄 정도로 내열성이 강하다. 전자레인지에 돌린 쌀밥을 실온에 방치하면 쌀밥에 들어 있는 포자가 증식해 식중독을 일으킬 수 있다. 바실러스 세레우스는 설사와 메스꺼움 구토를 일으킬 수 있다. 쌀밥은 60°C 이상에서 보관했다 먹는 게 최선이다.



■ 가공육

가공육에는 유통기한을 늘리는 화학물질, 방부제가 대부분 들어 있다. 전자레인지를 사용하면 이런 물질이 건강에 해를 끼칠 수 있다. 가공육을 전자레인지에 돌리면 산화콜레스테롤 같은 화학적 변화에 노출될 수 있다. 가공육을 마이크로파 방사선으로 다시 가열하면 관상동맥질환 위험과 관련 있는 콜레스테롤산화생성물(COP)이 생긴다. 다른 식사 준비법에 비해 가공육을 전자레인지에서 돌리면 음식에 COP가 들어갈 위험이 훨씬 더 높다.

사진=shutterstock

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

“재활 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

공진단 선물용
상품권도 판매합니다.

- *쌍화탕
- *녹용대보탕
- *심전대보탕
- *각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약, 교통사고
건강상담, 메디케어, 메디케어(Advantage)
Clever Care, HSA, FSA 환영

푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력

봄 이벤트

부엌이나 화장실 리모델링 계약 하시는 분들에게 최고급 쿠쿠 비데를 설치해 드립니다.

단, 계약금액 만불 이상

CUCKOO

캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체

캘리 키친 앤 베쓰가

라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.

5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623

714-206-7366

www.calikitchenbath.com
calikitchenbath@gmail.com

Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686

CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION