

微波爐避之則吉

文：袁維康（美國自然醫學博士）

微波爐的確是近代的偉大發明，幾乎每家庭、食肆必有一部。只需數分鐘便能將食物煮得熱騰騰，確是一個既慳能源，又方便的煮食方法。但是，自然醫學界對這個非常乎合環保的煮食方法，絕不苟同。

破壞食物營養

自然醫學界非常反對人們使用微波爐煮食，不單食物營養會受破壞，而且對身體亦有害處。早於 1989 年 5 月，美國明尼蘇達大學研究出，用它來翻暖嬰兒的奶，比用熱水浸熱，其維他命含量及母乳中特殊的有益成份會較受破壞。兒科醫學期刊《EDIATRICS》《科學新知》(CIENCE NEWS) 92 年 4 月號分別有史丹福大學醫學家 JOHN KERNER 等公佈科研結果，指出微波爐翻熱母乳低至 33.5°C，已可破壞它的抗體及溶菌酶成份。由此可見，微波所產生的熱力的確「與別不同」。

1991 年初，奧克拉可馬州出現轟動一時的醫療失誤的官司。一名叫 NORMA LEVITT 的女病人，在接受成功的骨盆手術後，因護士給她輸入用微波爐翻暖過的血液而死亡。從冷藏血庫取出的血液，一向要加熱至體溫，才能輸送到病人體內，但卻不能以微波代勞。邏輯告訴我們，若翻暖過程，純粹是加熱的話，理應與採用哪種加熱方式也沒有關係。但血液經微波改變後，殺死了這女病人。微波爐似乎不只純粹是加熱這麼簡單，它不單會破壞食物營養，甚至令食物變得有害的可能。

1989 年瑞士的 DR. HANS HERTEL 是第一個設計高規格臨床科研，來探討微波爐食物，對血液及人體生理影響的西方科學家。這個規模雖少，但為期 8 個月有對照的科研證實，食用微波食物能帶來血液明顯變異。在進食後 15 分鐘，紅血球、血色素、血細胞比容開始全面下降，膽固醇 HDL/LDL 比例轉差。在第 2 個月血檢更嚴重

至近乎貧血；另外，出現白細胞增加 LEUCOCYTOSIS，代表有與食物中毒及細胞受癌變破壞的相似情況。總括來說，食用微波爐食物能致癌及加速生理退化。

九大害處

此科研結果一經公佈，立即引來瑞士家電批發商協會 FEA 強烈的對抗，向法院禁制 DR. HERTEL 發表對微波爐的科研結果，此案至今仍然繼續上訴。

前蘇聯政府於 76 年嚴禁入口微波爐，一直至戈巴卓夫的經濟開放才撤銷。因由 1957 年開始至最近，在俄羅斯 KLINSK 的無線電技術科學院 INSTITUE OF RADIO TECHNOLOGY 一直對微波爐對人體的影響做了大量的研究。研究員 WILLIAM KOPP 在《自然科學期刊》(J. NAT. SCI., 1998; 1:42-3) 刊出他們的結果，而事後亦遭檢控。這文獻紀錄了 9 大項微波爐翻熱的害處，其中包括：

1. 在肉類、奶製品及穀物，產生亞硝酸氮等致癌物
2. 加速摧毀食物份子結構
3. 變改食物基本素質引致消化毛病
4. 變改食物化學特性，引致免疫淋巴系統功能異常，加速退化及易生癌症
5. 引致血液中有較高癌細胞百分比
6. 解凍蔬果時，改變食物基本素質，產生大量有害的游離子
7. 有促進胃及腸道癌細胞增長效應，帶來較多漸進的，消化及排泄系統周圍細胞退化毀壞的個案
8. 降低食物中的維他命 B、C、E、必需礦物質、促脂物 LIPOTROPICS 等營養的有效運用率 BIOAVAILABILITY
9. 其附近的微波力牆亦引起大量健康毛病

總而言之，微波爐避之則吉。

