

Melegítési és sütési módszerek rangsora az ételre hatás szerint:

1. Nap energiája
2. Fa tüzelés.
3. Szén tüzelés.
4. Gáz tüzelés.

Mind a négy melegítési módszer egyenáram alapú.

A mikrohullámú sütő váltó áram által generált elektromágneses energiát sugároz az ételre /100 millió pólusváltás másodpercenként/, így az étel molekulárisan átváltozik, nem marad más mint üres kalória, rostok és ásványi anyagok. Tulajdonképpen az egész vitamin és phytonutrients tartalom elpusztul.

A víz molekulák szerkezete szétszakad:

Ahhoz, hogy valami felmelegedjen egy mikrohullámú sütőben, víz jelenlétére van szükség. Ha víz nincs az ételben, a felmelegedés nem jön létre. A mikrohullámok hatására a vízmolekulák az élelmiszerben hihetetlen sebességgel kezdenek el rezegni és ez molekuláris súrlódást okoz, amely végül is elvezet az étel felmelegedéséhez, de közben a víz molekulák szerkezete szétszakad.

- *A mikróból kivett brokkoli elveszti jótékony antioxidáns hatásának 97%-át. A párolt brokkolinál ez a veszteség csak 11%-ban nyilvánul meg. Pár fenolos vegyület és glükozinolátok is elvesznek.*
- *A fokhagymában 60 másodperces mikrózás után alig lehetett allinázt találni, amely a fokhagyma elsődleges rákellenes összetevője.*
- *6 perces mikrohullámú melegítés a tej B12 vitamin tartalmát a szervezet által felvehetetlen állapotba alakítja át.*
- *Mikrózott étel fogyasztása után a vér hemoglobin szintje csökken, fehérvérsejtszám és koleszterinszint nő, limfocita szám csökken.*