



Micro-ondas: é uma praticidade na cozinha moderna?

Apesar dos mitos, o eletrodoméstico pode sim ser um grande aliado da alimentação saudável



Por muitos anos, o forno micro-ondas foi envolto em mitos e desconfianças. Normalmente era associado, equivocadamente, à radiação nociva e à perda de nutrientes, mas esse eletrodoméstico hoje volta a ser valorizado por sua praticidade e, com o uso adequado, pode sim ser um grande aliado da alimentação saudável.

Afinal, o micro-ondas altera o valor nutricional dos alimentos?

Não de forma significativa. Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, o que ocorre no micro-ondas é

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

semelhante ao que acontece em outros métodos de cozimento. “Alguns nutrientes, especialmente os termosensíveis como a vitamina C, podem ser reduzidos com o calor. Mas isso não é exclusivo do micro-ondas, o forno convencional, a fervura e até o cozimento a vapor também provocam esse tipo de alteração”, explica a especialista.

Apesar da associação popular entre micro-ondas e radiação, o tipo de onda emitido por esse aparelho não causa malefícios à saúde. De acordo com Cintya, o que merece atenção, no entanto, são os recipientes utilizados. Embalagens inadequadas, como bandejas de isopor, certos plásticos ou embalagens de congelados não indicadas para esse uso, podem liberar substâncias tóxicas durante o aquecimento. “Por isso, é fundamental optar por recipientes próprios para micro-ondas, como os de vidro ou cerâmica”, explica.

Nem tudo deve ir ao micro-ondas. Alimentos como leite materno ou fórmulas infantis, por exemplo, podem aquecer de forma desigual, formando pontos muito quentes que oferecem riscos à saúde dos bebês. Já frutas e legumes com casca — como tomates e batatas, podem acumular vapor sob a pele e "explodir", causando sujeira e riscos de queimaduras. O ideal é furar a casca antes do aquecimento ou optar por métodos alternativos de preparo.

Como preservar os nutrientes

Para quem deseja manter o valor nutricional dos alimentos, algumas técnicas simples ajudam: cozinhar em potência média, cortar os alimentos em pedaços uniformes, usar pouca água (e aproveitá-la em caldos, por exemplo), e cobrir parcialmente os recipientes durante o aquecimento, permitindo a saída do vapor sem comprometer a eficiência do cozimento.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

O micro-ondas pode ser um grande aliado de quem tem uma rotina corrida, mas ainda assim busca comer bem. “Para isso, é importante planejar as refeições com antecedência, preparar porções equilibradas com todos os grupos alimentares (proteínas, gorduras boas, carboidratos e vegetais) e evitar o consumo de ultraprocessados. Temperos naturais também são bem-vindos, garantindo sabor sem comprometer a saúde”, diz Cintya.

Com o uso correto e consciente, o micro-ondas deixa de ser apenas um eletrodoméstico para “esquentar comida” e se transforma em uma ferramenta eficiente, segura e saudável para o dia a dia na cozinha.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!