

Hej!

Det här nyhetsbrevet tar dels upp riskerna med mikrovågsugnen. Jag vet att jag skrivit om detta tidigare, men då jag fått många frågor om just mikron är det kanske på sin plats att reda ut begreppen något. De flesta vet att mikron inte är så bra att använda men frågan är varför? Här hoppas jag att jag kan reda ut begreppen något.

Men vi börjar med lite information om vad som hänt efter det förra nyhetsbrevet som skapade en del ringar på vattnet.

Den 14 december var jag uppbjuden till KRAV att diskutera min kritik och för att de skulle få del av mina åsikter.

**Jag vill också passa på och önska alla läsare ett riktigt gott och tillsatsfritt 2010.**

## **Besök hos KRAV**

Den 14 december träffade vi tre personer på KRAV, för att diskutera våra åsikter om tillsatser i KRAV-produkter som jag skrev om i förra nyhetsbrevet. Det var ett mycket givande samtal och jag fick en bild av att de nog inte tagit del av den forskning som finns om tillsatser, utan helt förlitat sig till den information som Livsmedelverket lämnat.

De flesta tillsatser är helt förbjudna i KRAV-produkter men ett 30 tal anser de vara så ofarliga att de har tillåtits och några har tillåtits under en övergångsperiod för att få in nya varugrupper i KRAVs sortiment.

De var mycket lyhörda och intresserade av de 38 punkter som vi ville ta upp. Flera skulle kollas direkt och andra ville de ha lite mer fakta om. Några ansåg de stred mot deras regler och skulle tas upp med leverantörer.

Jag hoppas att detta besök resulterar i att KRAV blir den rena mat som vi konsumenter tror att det är.

Ekologiskt och KRAV är ju ändå det bästa vi kan köpa, men det är ju synd att vi även där måste läsa innehållsdeklarationen.

## **Risker med Mikrovågsugnar**

Jag har tidigare skrivit om mikrovågsugnen, men då jag fått många frågor om mikron och då det dessutom kommit en rad nya uppgifter om att "mikron" inte är så lämplig att använda, tycker jag det är dags att göra ett nytt nyhetsbrev om detta.

Att mikrovågor förändrar molekylernas struktur i livsmedel har varit känt länge, men forskningen om hur detta påverkar oss människor har varit dålig. På senare tid har allt fler forskare upptäckt att vitaminer och andra näringsämnen förändras och i vissa fall även förstörs av mikrovågorna, vilket på sikt kan bidra till näringsbrist, nedsatt immunförsvar och cancer.

### **Visad Risker med Mikrovågsugnar**

Är det så att miljontals människor riskerar sin hälsa i utbyte mot bekvämligheten att använda mikrovågsugnen? Varför förbjöd Sovjetunionen användningen av mikrovågsugnar 1976 och ganska lång tid framåt? Sovjetunionen som på den tiden hade världens mest avancerade forskning.

Över 90% av de svenska hushållen har idag mikrovågsugnar för sin matlagning, eller för att tina eller värma sin mat. Eftersom mikrovågsugnar är så bekväm och energieffektiv, jämfört med konventionella ugnar, anser många att den är överlägsen traditionell matlagning. De flesta tror att det enda "mikron" gör med maten, är att se till att den snabbt blir tillagad precis på samma sätt som när man kokar i en kastrull på spisen eller lagar i en vanlig ugn. - Om mikrovågsugnen skulle vara skadlig skulle den ju aldrig vara godkänd av vår regering eller Livsmedelverk. Eller skulle den det?

Tyvärr måste vi nog inse att regeringen inte har någon som helt kontroll på saker som mikrovågsugnar och att vårt Livsmedelverk förlitar sig helt och hållet på den forskning som företagen som tillverkar mikrovågsugnar gör. Det är nog helt uteslutet att tillverkaren själva skulle hitta något fel på den produkt som gör att de blir rika. Istället har företagen, som tillverkar mikrovågsugnar, varit mycket duktiga på att snabbt tysta de forskare som börjat forska om mikron.

### **Hur arbetar mikrovågsugnen?**

Mikrovågor är en form av elektromagnetisk energi. Mikrovågsugnar har en mycket kort energi som färdas med ljusets hastighet (186282 miles per sekund).

I mikrovågsugnen sitter ett rör (en magnetron) i vilket elektroner påverkas av elektriska och magnetiska fält som skapar en vågenergi. Denna energi orsakar en strålning på ca. 2,45 GHz (Giga Hertz). All vågenergi har en svängning eller en polaritetsväxlig och när det gäller mikrovågsugnens svängning handlar det om en svängning på miljoner gånger per sekund. Det är denna strålning som påverkar molekylerna i maten, förändra enzymer, proteiner och äggviteämnen samt förstör joner.

Matmolekyler och vattenmolekyler har en positiv och en negativ pol precis som en magnet har plus och minus. En mikrovågsugn med effekt 1000 watt växelström bombarderar maten med sin strålning och när svängning sker i matens vattenmolekyler skapas en friktion som gör att värme uppstår. Tyvärr skapar också denna snabba svängning skador på vissa andra molekyler och helt plötsligt har det bildats molekyler som vår kropp inte känner igen och som vi inte har förmåga att binda som vitaminer eller ens bryta ner på rätt sätt i vår kropp. Främst är det just vattenlösliga vitaminer, äggviteämnen och aminosyror som påverkas. Det vetenskapliga namnet för den deformation av molekyler som sker i mikrovågsugnen är "strukturell ISOMERI".

Som jämförelse kan göras, att vid vanlig tillagning eller uppvärmning av mat i gryta, stekpanna eller ugn värms maten utifrån och inåt, medan mikrovågorna värmer maten inifrån och utåt genom sin strålning.

Skulle tillverkaren ha kallat sin ugn för strålningsugn, som det egentligen är, skulle den nog inte varit lika populär, då strålning är ett negativt ord, som får oss att tänka på kärnvapen och radioaktivitet.

Mikrovågor låter mindre och helt ofarligt.

### **Vad har forskarna upptäckt att mikrovågsugnen gör med vår mat?**

Man kan dela upp forskarnas rapporter i tre olika kategorier.

Kategori 1: När cancerogena ämnen bildas.

Kategori 2: När näringsämnen förändras eller förstörs.

Kategori 3: Biologiska effekter och förändringar.

**Kategori 1:** En strålningsatmosfär orsakar en ökning av alfa- och betapartiklars mättnad i livsmedel vilket kan öka cancerrisken.

Mjök, spannmål, rotfrukter och grönsaker förändras mest i "mikron". Personer som äter dessa produkter, där mikron har används, har får tillfälligt stora förändringar när det gäller

vita blodkroppar. Detta kan på sikt leda till ökad cancerrisk enligt forskarna. Allt tyder på att även mycket korta tider i mikrovågsugnen påverkar vår mat.

**Kategori 2:** Flera forskningar har på senare tid visat att de vattenlösliga B- och C-vitaminer förändras på ett sådant sätt att kroppen har svårare att ta upp den, rapporter om att även E-vitamin påverkas förekommer. Forskning har visat att dessa vitaminer påverkades i de flesta livsmedel som testades. Förlusten var i vissa fall så stor som 60-90%  
Man har också upptäckt att vissa proteiner förändras i kött och fick sämre näringsvärde. ”Mikron” orsakade även ett mycket snabbare strukturellt sönderfall av maten vilket också kan påverka näringsvärdet.

**Kategori 3:** Förändring av matens molekyler eller främmande ämnen som ofta bildas i mat tillagad i mikrovågsugnen, kan ge allvarliga skador på matsmältning och vårt immunförsvar. Det var detta som Ryssarna upptäckte redan på 70-talet och en av anledningarna till att mikrovågsugnen var förbjuden i Ryssland under många år.

### **Vad säger tillverkaren?**

De som tillverkar mikrovågsugnarna försvarar sin produkt med alla medel. Mikrovågor är inte samma som strålning är ofta deras argument. Men då kan man fundera hur väl de känner sin egen produkt, då detta handlar om en strålning. De säger också att en mikrovågsugn är helt säker och tät så det är inte farligt att stå i närheten. Varför ens ta upp detta om det är ofarliga mikrovågor det handlar om? Trots detta har man mätt upp en liten strålning så långt som en meter från ugnen, denna strålning är så liten att den är försumbar enligt tillverkaren. Men i Sverige har vi idag ett växande antal elöverkänsliga personer som inte bör vara ens i närheten av en mikrovågsugn.

### **Mat i ”mikron”.**

Jag har träffat på flera äldre personer som säger: - jag har ingen ”mikro” för maten blir inte lika god.

En kvinna berättade att hon tyckte havregryngröten inte smakade samma när den lagades i mikron som när hon lagde den i en vanlig kastrull. Havregryn innehåller många viktiga B-vitaminer (B1, B2, B3, B5, B6, B8). Havregryn är en av våra främsta källor när det gäller B1-, B5- och B8-vitamin. I mikrovågsugnen förstörs dessa vitaminer till viss del och personer som använder ”mikron” för att laga sin gröt får ofta brist på dessa. Om denna kvinna kunde känna att vitaminerna var förstörda är svårt att säga, men att maten inte är lika nyttig är nog helt klart.

Allra värst är nog när ”mikron” används under en graviditet, under tiden man ammar eller när man ska värma barnmat och välling.

Under en graviditet behöver man alla vitaminer som kroppen kan få, med undantag av för mycket A-vitamin som kan vara skadligt för fostret. Varje dygn ska miljarder nya celler bildas i den lilla människan som sakta växer i magen. Vitaminer, mineraler, spårämnen, protein, aminosyror, äggviteämnen, socker (i rätt mängd) och många andra ämnen gör att varje liten cell får just den näring som behövs för att fostret ska växa på rätt sätt. Om den som är gravid använder mikrovågsugnen vid matlagning eller till värmning av mat, så förstörs många vitaminer, äggviteämnen förändras och kroppen kan, om man har otur, få i sig ämnen med förändrade joner och proteiner vilken inte är så bra för fostret.

När barnet är fött, bör mamman amma minst 6 månader utan att ge barnet annan mat, så kroppen hinner vänja sig vid de ämnen som den får genom bröstmjölken. Om man börjar ge barnet vanlig mat som innehåller mjölk, mjöl, soja eller nötter för tidigt, bygger barnet istället lätt upp en motståndskraft mot maten, som kan skapa allergier längre fram i livet. Under amningstiden är det lika viktigt att inte använda ”mikron” som det är under graviditeten.

Även barnmat och välling bör aldrig komma i kontakt med en mikrovågsugn, då när det gäller vällingen (spannmål) och mjölk är två av de produkter som förändras mest i mikron enligt forskarna.

Barnmat innehåller redan både för lite fett och för liten vitaminer så varför minska vitaminerna ytterligare genom ”mikron”.

Om jag fick bestämma skulle alla mikrovågsugnar bort från våra arbetsplatser. Företagen radar upp mikrovågsugnar till sina anställda att värma sin mat i, samtidigt som de får betala sjukskrivning och förlorar kompetent arbetskraft, när de anställdas immunförsvar minskar och vitaminbristen orsakar en rad sjukdomar som kan resultera i långvarig sjukskrivning bl.a. utbrändhet.

Jag hör ofta kommentarer som: -Jag hinner inte med och laga mat, det är så mycket annat som måste göras hela tiden.

Nu är nog vår kropp det viktigaste vi har, så matlagning på gammalt hedligt sätt med riktiga råvaror, bör komma på första plats och allt annat ”viktigt” just de man inte alltid hinner med.

Bästa platsen för mikrovågsugnen är återvinningscentralen där man får lämna den gratis.

### **En ny ugn på väg**

En ny form av snabbvärmningsugn finns redan på gång, den värmen med en extrem varm energikälla. En lampa på flera tusen watt och ett avancerat luftväxlingssystem fördelar värmen på ett effektivt sätt utan att bränna maten. Här värms maten utifrån och inåt precis som i vanlig matlagning. Tyvärr är denna teknik så ny ännu, att det kanske dröjer något eller ett par år innan den finns i våra hem.

Här kan man även fundera på varför tillverkarna byter uppvärmningssätt om nu mikron och dess strålning är helt ofarlig som de säger. Då vore det väl bättre de man utvecklade det befintliga systemet. Men tillverkarna har sett att intresset för mikron i matlagning har minskat och vid renovering av kök är det vanligt att bra varmluftsugnar installeras istället för mikrovågsugnar.

Tommy Svensson

Utbildningscenter

[www.utbildningscenter.se](http://www.utbildningscenter.se)