

MAGNETRON TAST KWALITEIT EN SMAAK VAN VOEDSEL ERNSTIG AAN

Bron: Uitzicht, sept 2006

'Voedsel uit de magnetron is morsdood en devitaliseert een mens', schrijft NTTT-arts H.C. Mooienburgh in zijn boek 'Op je gezondheid'. Het is een van de vele aanwijzingen die L.P Huijsen vond waaruit blijkt dat er grote bezwaren kleven aan het gebruik van de magnetron. Zijn conclusie: 'De kwaaiteit en smaak van voedsel wordt bij verhitting in de magnetron ernstig aangetast.'

Voedselbereiding in de magnetron heeft grote nadelen. Zo ontstaat er bij deze manier van verhitting vitaliteitverlies: het voedsel raakt meer biofotonen (zonlichtdeeltjes, zonne-energie, lichtuitstraling van levende producten) kwijt dan bij koken op de gebruikelijke wijze. Dat is zonde, want de biologisch (-dynamisch) geteelde groente zijn juist vitaler - bevatten dus meer biofotonen dan de regulier gekweekte groenten. (*Uitzicht*, juli 2003). Ook wordt bij het koken in de magnetron het nitraatgehalte niet gehalveerd, zoals bij gewoon koken of blancheren wel gebeurt. De enzymen, stoffen die voor een goede spijsvertering zorgen, worden grotendeels vernietigd. Verder treedt er een hoger verlies aan onverzadigde vetzuren op, terwijl het gehalte verzadigde vetzuren juist stijgt. Bij in de magnetron gebakken aard- appelen bijvoorbeeld is het aandeel verzadigde vetzuren, die voor het organisme giftig kunnen zijn, tweeënhalftot vier maal zo hoog.

Melk

Bij de magnetronverhitting van melk treden er aanzienlijke veranderingen op. De zuurgraad en het niet aan eiwit gebonden stikstof nemen toe. De stabiliteit van de eiwitmoleculen wordt aangetast; de structuur in de aminozuren, de bouwstenen voor de eiwitten, verandert, met mogelijk allergieën tot gevolg. De structuur van de vetbolletjes verandert eveneens, net als de vetzuren in de voeding. Die laatste veranderen zodanig dat ze niet meer bij een gezond lichaam passen, wat tot aderverkalking kan leiden. De hoeveelheid foliumzuur vermindert. De beschermende bestanddelen in melk, de afweereiwitten of immunoglobulines, worden grotendeels afgebroken bij temperaturen hoger dan 72 graden Celsius. Hierdoor kan het immuunsysteem blijvende veranderingen ondergaan. Blijft de temperatuur beneden de 60 graden Celsius, dan heeft dit geen dramatische invloed op het gehalte aan voedingsstoffen en afweereiwitten. maar treedt wel verlies van biofotonen, dus vitaliteit, op. Mijn advies: afgekolde en bevroren moedermelk nooit ontdooien en/of verwarmen in de magnetron en ook babyvoeding nooit op deze manier opwarmen. Hetzelfde advies geldt voor het ontdooien van diepgevroren zelfverbouwde groenten in de magnetron. Nooit doen, want dit veroorzaakt kwaliteit- en smaakverlies. Voor het ontdooien is helemaal geen magnetron nodig! Ontdooien kan het beste langzaam in de koelkast.

Kook overigens op gas of elektrisch, maar niet op een inductiekookplaat, omdat die ook met magnetronstralen werkt.

Kant-en-klaarmaaltijden

De verhitting van kant-en-klaarmaal- tijden in de magnetron kan leiden tot de aanmaak van stoffen die bewezen kankerverwekkend zijn: de zogeheten radiolyten, die de DNA-structuren, ons erfelijk systeem, kunnen beschadigen. Of het nu om een pizza, brood of groente gaat, de gehalften vitaminen B, C en E en essentiële mineralen ver- minderen door deze bereidingswijze. Enkele percentages. Bij de

bereiding van broccoli in de magnetron daalt het gehalte aan beschermende flavonoïden met 97 procent, tegenover 66 procent bij koken. Bij het stomen van broccoli is de verlaging van flavonoïden en andere beschermende stoffen minimaal. Het vitamine B 12-gehalte van voedsel daalt bij bereiding in de magnetron met 30 tot 40 procent, doordat het vitamine wordt geïnactiveerd.

Smaakpanels hebben geconcludeerd dat voedsel uit de magnetron minder smakelijk is. 'Proef-personen vonden in 98 procent van de gevallen gewoon gekookt eten 'duidelijk smakelijker' dan hetzelfde eten klaargemaakt in de magnetron.

Onderzoekers

Volgens Russische onderzoekers van het Instituut voor Radio Technologie in Kinks in Byelorussia zou voedsel uit de magnetron vaker leiden tot immu- nologische en hormonale problemen, vermoeidheid, psychische klachten, maagdarkanker en spijsverteringsproblemen. Het voedsel heeft een beduidend lagere voedingswaarde, bevat kankerverwerkende stoffen en vrije radicalen, en bindt radioactiviteit uit de atmosfeer. Bepaalde verbindingen in fruit (glucoside en galactoside) worden op andere wijze afgebroken. Het Russische onderzoek leidde ertoe dat het gebruik van de magnetron in 1976 werd verboden. Na de perestrojka is dit verbod opgeheven (Vera Kramer, 'Het experiment magnetron', *Arts en Apotheker* 1/2005).

Simon Best, expert in elektromagne- tisme, schrijft in zijn *Medisch Dossier* (mei 2000): 'Verwarm geen voedsel in een magnetron als het niet nodig is. Als het niet anders kan, blijf dan op minimaal een meter afstand wanneer het apparaat aanstaat. Laat het appa- raat regelmatig op lekkage controleren. Gebruik geen bakjes van pvc in de magnetron.' De Amerikaanse overheid adviseert veiligheidshalve vooral aan zwangere vrouwen kinderen minimaal een armlengte afstand te houden van een magnetron die aanstaat.