**SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mikrodalgalar vitaminlere zarar verir mi? **Hayır!**

Mikrodalga altında vitaminler soğuk kalır. Mikrodalgaların dalga boyu 1 kaç cm den başlar ve bu yüzden onlara cm dalgaları denir. Enerjileri < 2,0x10-25 joule civarında bir başka deyişle ultraviole ışınlarından 100 bin kat daha az işte bu yüzden mikrodalgalar besin moleküllerini bir kimyasal değişime uğratmaz.

Mikrodalganın yaptığı çok daha iyi bir şey var su moleküllerini salınıma geçirmek hem de düğmeye basar basmaz bunun sebebini su molekülünün özel yapısında aramak gerekir. Yukarıda oksijen atomu, sağ da ve solda hidrojen atomları şeklindedir (Vücudumuzu ayakta tutan bacaklarımız gibi düşünebiliriz). Mikrodalgaların yaptığı su moleküllerini elektromanyetik alanda oraya buraya savurmaktır.

Vitaminleri bozan mikro dalga değil uzun süreli yüksek ısıya maruz kalmalarıdır. Yani ( tencere ve su ısıtıcılarıyla karşılaştırdığımızda vitaminleri en çok koruyan yemekleri en hızlı ısıtan mikrodalgadır