Два года назад РДА признала своим прижизненным Почетным членом изобретателя СВЧ-печи Перси Спенсер, работающего в фирме «Raytheon».

Между тем в последнее время учеными из Университета Иллинойса установлено уничтожение полезных элементов при приготовлении овощей в СВЧ-печи. Противораковый агент- сульфоран, содержащийся в капусте брокколи, при нагреве в микроволновой печи разрушается за 60 сек. Но обработка паром брокколи в течение 3-4х минут усиливает позитивный эффект. Не рекомендуется замораживать брокколи, но необходимо приправлять ее редисом, рукколой, горчицей, т.к. они содержат фермент мирозиназу, активирующий восприятие сульфорана. Рекомендовано и другие овощи готовить на пару, не передерживая их, чтобы не снижать концентрации витаминов и антиоксидантов.