Индукционная плита – это кухонная электрическая плита, разогревающая металлическую посуду индукционными вихревыми токами, созданными высокочастотным магнитным полем (частота от двадцати до ста килогерц). Сегодня все больше хозяек отдает предпочтение именно индикационным плитам на своей кухонной территории, но многих пугают существующие мифы о вреде индукционных плит. Так ли это? Давайте разберемся.

***В чем польза индукционной плиты***

Преимущества индукционных плит в сравнении с газовыми и электрическими плитами неоспоримы:

* Экономия энергопотребления
* Более быстрый нагрев пищи
* Плавная регулировка режима температуры
* Отсутствие горячих поверхностей
* Автоматическое отключение конфорок, как только с их поверхности снимают посуду
* Возможность работы при сохранении уже приготовленной пищи в разогретом состоянии
* Нагревая пищу в посуде, индукционная плита не влияет на температуру окружающей среды
* Работа осуществляется в стандартном режиме, который не зависит от напряжения электроэнергии
* Легкость в уходе и очистки поверхности плиты
* Коэффициент полезного действия – 90%, для сравнения у электрических плит – 70%, а у газовых – 50%.

***Мифы о вреде индукционных плит***

* Индукция оказывает отрицательное влияние на организм человека
* Любой предмет из металла, который попадет на поверхность индукционной плиты, сразу же будет нагреваться
* Нельзя располагать плиту над стиральной машиной, посудомойкой и духовкой с металлическими поверхностями
* Приобретая индукционную плиту, вы будете вынуждены сменить посуду
* Нагрев индукционной плиты происходит также как и у стеклокерамической плиты

***Развеем мифы***

Принято считать, что электромагнитные поля опасны для человека, именно по этой причине многие опасаются устанавливать дома индукционные плиты. Только поля низкочастотные. И еще – производители уверенны в безопасности своей техники, так как радиоактивного излучения она не дает.

Есть серьезный минус – существуют противопоказания для людей, здоровье которых зависит от кардиостимулятора. Как и у микроволновок, электромагнитные поля могут сбить работу прибора. Для предотвращения подобных инцидентов, необходимо соблюдать дистанцию – не менее 50 см от плиты.

Не вся металлическая посуда станет нагреваться, когда попадет на поверхность индукционной плиты. Во-первых, у разных моделей плит есть свои требования к диаметру посуды и если он меньше требуемого, то посуда нагреваться не станет. Во-вторых, если посуда не подходит для использования на индукционной плите, то и температура не изменится. В-третьих, некоторые плиты оснащены датчиком и без посуды они просто не сработают.

В индукционной плите электромагнитные катушки располагаются параллельно к столешнице, а это означает, что магнитное поле действует на предметы, которые находятся под плитой и над ней. К счастью, производители некоторых плит предусмотрели и это. Они использовали изолирующий теплоотвод. Отныне никаким стиралкам, духовкам и посудомойкам ничего не грозит. Следует уточнять при выборе плиты, какие у нее функции и есть ли какие-либо ограничения для установки под ней другой бытовой техники.

Главный миф о смене всей посуды развеян уже давно. Не стоит выбрасывать все нажитое богатство, а лучше самостоятельно проверить пригодность старых кастрюль и сковородок для готовки на индукционной плите. Необходимо выяснить ферромагнитные свойства посуды. Берем магнит, и прикладывает ко дну кастрюли или сковороды. Если «да» - значит, магнит приклеился ко дну, если же «нет» - значит, не приклеился и такая посуда для приготовления пищи на индукционной плите не подойдет.

По поводу разогрева аналогично стеклокерамическим плитам. Еще раз следует уточнить – индукционная плита нагревает посуду, а не собственную поверхность в отличие от плиты со стеклокерамической поверхностью. Здесь тоже можно провести эксперимент – положите лед на поверхность индукционной плиты, и вы увидите, как медленно он тает.

Если же вас все равно мучают сомнения, даже несмотря на то, что вред от индукционной плиты не был доказан и научно обоснован, то лучше пользуйтесь той, что вам по душе. А то приготовление блюд превратиться в постоянное напряжение и никакого удовольствия от процесса вы не почувствуете.