

## Μια μπριζόλα ισοδυναμεί με 600 τσιγάρα;



Μια μπριζόλα στα κάρβουνα έχει τόσα

καρκινογόνα, όσα 600 τσιγάρα! Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατευθείτε;”

Σας αρέσει να «ξεροψήνετε» τα τρόφιμα; Τότε θα πρέπει να γνωρίζετε ότι κατά τη διαδικασία αυτή αναπτύσσονται ετεροκυκλικές αμίνες και πολυαρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAH), οι οποίοι αποτελούν σοβαρούς προ-οξειδωτικούς και καρκινογόνους παράγοντες. Επίσης, μην ψήνετε τα τρόφιμα σε «γυμνή» φλόγα! Το ψήσιμο στη θράκα είναι πραγματικά μία μια επιβλαβής πρακτική...

Οι ετεροκυκλικές αμίνες παράγονται κυρίως σε κρέατα με λίγα λιπαρά και με ευαίσθητες πρωτεΐνες, όπως είναι τα πουλερικά και τα ψάρια. Ωστόσο, υπάρχει και ένα άλλο πρόβλημα πιο σοβαρό: το λίπος που στάζει στη θράκα πυρολύεται και από τον καπνό του παράγονται πολυαρωματικοί υδρογονάνθρακες (που είναι πολύ πιο επικίνδυνοι από τις ετεροκυκλικές αμίνες), οι οποίοι επαναδιαλύονται στον υπόλοιπο λιπαρό ιστό του κρέατος.

Έχει υπολογιστεί ότι μια μπριζόλα στα κάρβουνα έχει τόσα καρκινογόνα, όσα 600 τσιγάρα! Ευτυχώς που το πεπτικό σύστημα είναι πιο ανθεκτικό από το αναπνευστικό. [\(περισσότερα...\)](#)