

BBQ με ασφάλεια- Επτά τρόποι να απολαύσετε τα ψητά κρέατα και κρεμμυδιούς παραμένοντες



Για

τους

περισσότερους από εμάς, το καλοκαίρι είναι συνυφασμένο με παρέα φίλων και αυτοσχέδια φαγοπότια στην αυλή ή την παραλία, όπου φυσικά το ψήσιμο στα κάρβουνα έχει την τιμητική του. Ωστόσο, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι τα ψητά και τα καπνιστά τρόφιμα ενέχουν κινδύνους για την υγεία μας.

Τα καλά νέα είναι, όμως, ότι με καλή προετοιμασία και σωστές επιλογές, μπορούμε να απολαύσουμε τα αγαπημένα μας ψητά στα κάρβουνα και ταυτόχρονα να μειώσουμε την έκθεσή μας στους καρκινογόνους παράγοντες που συνεπάγεται το BBQ.

Όπως έχει αποδειχθεί το ψήσιμο σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να μετατρέψει τις πρωτεΐνες που εμπεριέχονται στο κόκκινο κρέας, το χοιρινό, τα πουλερικά και τα ψάρια σε ετεροκυκλικές αμίνες (HCAs), δηλαδή χημικές ουσίες που έχουν σχετιστεί με τον καρκίνο του μαστού, του στομάχου, του προστάτη και του παχέος εντέρου.

«Αυτό που συμβαίνει είναι ότι, οι υψηλές θερμοκρασίες καταστρέφουν το σχήμα

της δομής της πρωτεΐνης του κρέατος και έτσι γίνεται ερεθιστική για τον οργανισμό και γι' αυτό θεωρείται καρκινογόνος χημική ουσία», εξηγεί η Στέισι Κέννεντι, διατροφολόγος του Αντικαρκινικού Ινστιτούτου «Dana-Farber» των ΗΠΑ.

Ένας άλλο καρκινογόνος παράγοντας, οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAHs), εμπεριέχεται στον καπνό που αναδύεται από το ψήσιμο στα κάρβουνα. Οι PAHs σχηματίζονται όταν το λίπος και τα υγρά από το ψήσιμο του κρέατος στάζουν πάνω στα κάρβουνα.

«Και επειδή ο βασικός καρκινογόνος παράγοντας εντοπίζεται ακριβώς σε αυτό το στάδιο του ψησίματος, πρέπει λοιπόν να μειώσουμε την έκθεσή μας αλλά και των τροφίμων στον καπνό από την καύση του κάρβουνου», επισημαίνει η αμερικανίδα ειδικός.

Για όλους εμάς λοιπόν που το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι μια αγαπημένη συνήθεια του καλοκαιριού, η Στέισι Κέννεντι μας δίνει μια **σειρά συμβουλών** για να μειώσουμε την έκθεση μας στους καρκινογόνους παράγοντες που συνεπάγεται το BBQ.

- **Επιλέγετε τα κρέατα με σοφία:** Αποφύγετε να ψήνετε κρέατα με πολύ λίπος, όπως λουκάνικα και τα παιδάκια. Επιλέξτε άπαχα κρέατα, τα οποία όταν ψήνονται παράγουν λιγότερο καπνό αλλά και υγρά. Μπορείτε επίσης να αφαιρείτε το εμφανές λίπος από τα κρέατα της επιλογής σας. Ενώ είναι καλή ιδέα να προτιμάτε για ψήσιμο μικρά και λεπτά κομμάτια κρέατος, που απαιτούν λιγότερο χρόνο μαγειρέματος.
- **Επιλέγετε απαλές μαρινάδες:** Οι παχιές στην υφή μαρινάδες τείνουν να καίγονται, γεγονός που αυξάνει την έκθεση του οργανισμού σε καρκινογόνες ουσίες. Επιλέξτε λοιπόν μαρινάδες με ξύδι ή λεμόνι και φρέσκο ελαιόλαδο, που δημιουργούν ένα προστατευτικό φίλτρο γύρω από το κρέας.

- **Μειώστε τον χρόνο ψησίματος:** Ξεπαγώστε πάντα το κρέας πριν το ψήσετε. Τα κρέατα και τα ψάρια θα πρέπει να έχουν προμαγειρευτεί πριν ψηθούν, και έτσι θα μειώστε τον χρόνο ψησίματος, αλλά και την έκθεση του στους καρκινογόνους παράγοντες.
- **Τακτικό γύρισμα:** Ειδικά τα μπιφτέκια πρέπει να τα γυρίζετε τακτικά ώστε μην ξεροψηθούν αλλά και να ψηθούν ομοιόμορφα διατηρώντας τη γεύση τους.
- **Η θέση της σχάρας:** Η σχάρα ψησίματος και κατ' επέκταση τα τρόφιμα που θα ψήσετε φροντίστε να απέχουν τουλάχιστον 15 εκατοστά από την πηγή της θερμότητας, δηλαδή τα κάρβουνα.
- **Δημιουργήστε «αναχώματα»:** Για να μη στάζει το λίπος και τα υγρά των κρεάτων καθώς ψήνονται απευθείας πάνω στα κάρβουνα και δημιουργούν μικρές αναφλέξεις, χρησιμοποιήστε αλουμινόχαρτο στην σχάρα.
- **Ψητά λαχανικά:** Δοκιμάστε να φάτε ψητά τα αγαπημένα σας λαχανικά, που δεν περιέχουν την ζωική πρωτεΐνη που δημιουργεί τις επιβλαβείς ετεροκυκλικές αμίνες. «Μπορεί να σας κάνει εντύπωση, αλλά τα ξεροψημένα λαχανικά περιέχουν διαφορετικές πρωτεΐνες που δεν επηρεάζονται κατά τον ίδιο τρόπο με τις πρωτεΐνες του κρέατος», σημειώνει η Στέισι Κέννεντι.

Παρά λοιπόν τους όποιους κινδύνους, αν είστε λάτρεις του BBQ και τηρείτε κάποιους κανόνες ασφαλείας, μειώνετε αυτομάτως και τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου. Πάντως, οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι άνθρωποι διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου έτσι κι αλλιώς και όχι μόνο συνέπεια των ψητών και καπνιστών τροφίμων που καταναλώνουν.

Πηγή: health.in.gr