2 Ιανουαρίου 2014

Τα ψητά στα κάρβουνα είναι πιο υγιεινά

/ Ετ

Συχνά ακούμε τους ειδικούς σε θέματα διατροφής να λένε ότι το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι πιο υγιεινό, σε σχέση με άλλους τρόπους μαγειρέματος, για παράδειγμα το τηγάνισμα. Η σύσταση αυτή βασίζεται στο γεγονός ότι μαγειρεύοντας στα κάρβουνα δεν προστίθεται επιπλέον λίπος στο φαγητό και επομένως δεν επιβαρύνεται η υγεία μας με πολλά λιπαρά.

Αυτό όμως που πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι όταν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ψήνονται στα κάρβουνα (όπως το κρέας και το ψάρι), παράγονται δύο ειδών καρκινογόνες ουσίες, οι ετεροκυκλικές αμίνες και πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες.

Ο κίνδυνος για την υγεία μας που σχετίζεται με τις παραπάνω χημικές ουσίες δεν σημαίνει όμως ότι πρέπει να σταματήσουμε να απολαμβάνουμε τα ψητά στα κάρβουνα.

Διαβάστε παρακάτω με ποιους τρόπους μπορείτε να κάνετε τα ψητά στα κάρβουνα πιο υγιεινά και να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους για την υγεία σας:

– Καθαρίστε τη σχάρα πριν το ψήσιμο. Με αυτό τον τρόπο αφαιρείτε τυχόν καμμένα υπολλείματα που μπορεί να κολλήσουν στις τροφές που μαγειρεύετε.

– Διαλέξτε άπαχα κομμάτια και αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κρέας πριν το ψήσετε. Όταν το λίπος θερμαίνεται και στάζει στα κάρβουνα, δημιουργούνται

φλόγες και καπνός, τα οποία οδηγούν στο σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών.

– Γυρίστε το κρέας τακτικά.

– Εάν κάποιο κομμάτι του κρέατος καεί, αφαιρέστε το πριν το φάτε.

– Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια και μαγειρέψτε το για λιγότερη ώρα.

– Μαρινάρετε το κρέας σε λεμόνι ή ξύδι για τουλάχιστον 30 λεπτά. Με αυτό τον τρόπο αλλάζει η οξύτητα του κρέατος και εμποδίζεται ο σχηματισμός πολυκυκλικών αρωματικών υδρογονανθράκων.

– Εάν θέλετε να μαρινάρετε το κρέας σε μίγμα που περιέχει ζάχαρη, για παράδειγμα σε σάλτσα μπάρμπεκιου, προσθέστε τη τα τελευταία 1-2 λεπτά.

– Προσθέστε φυσικά καρυκεύματα, όπως κανέλλα, γκρέιπφρουτ και πράσινο τσάι. Σε πρόσφατη μελέτη βρέθηκε ότι τα παραπάνω μειώνουν σημαντικά τον σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών στο μαγειρεμένο κρέας.

Πηγή: news.princeoliver.com