

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Grillowanie nie takie zdrowe



200 gramów kiełbasy przyrządzonej na tradycyjnym grillu węglowym dostarcza nam 100 razy więcej benzo(a)pirenu niż 20 wypalonych papierosów - wynika z badania łódzkich naukowców. Tego typu urządzenia szkodzą zarówno na etapie rozpalania, jak i przyrządzania żywności. Jak wskazuje badanie naukowców z Politechniki Warszawskiej podczas przygotowywania jedzenia na grillu węglowym stwierdzono obecność 13 z 16 szkodliwych rakotwórczych substancji. Zestawienie najzdrowszych urządzeń otwierają grille na gaz.

- Ostatnio pojawia się coraz więcej informacji podających w wątpliwość, że grillowanie to korzystny dla zdrowia sposób przyrządzania potraw. Postanowiliśmy to zweryfikować naukowo i obiektywnie. Poprosiliśmy o to naukowców z Politechniki Warszawskiej, zespół pod kierunkiem dra Andrzeja Badydy, którzy przetestowali trzy rodzaje grilli - najczęściej dostępne na rynku grille węglowe, zasilane węglem drzewnym, grille zasilane brykietem z węgla drzewnego i grille gazowe zasilane czystym propanem - mówi agencji informacyjnej Newseria Anita Bugajska-Owczarek, kierownik marketingu i rozwoju rynków Gaspol.

W przypadku każdego z trzech wybranych rodzajów grilli ogrodowych naukowcy Politechniki Warszawskiej na zlecenie firmy Gaspol dokonali pomiarów i analizy chemicznej gazów odlotowych. Zakres prac obejmował pomiar stężenia masowego aerozolu (pyłu PM_{2,5}) oraz oznaczenie składu chemicznego w zakresie 16 wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA), czyli szkodliwych substancji rakotwórczych - w fazie stałej i gazowej. Pierwszy cykl pomiarowy wykonano z użyciem pustych grilli, a następnie pomiary powtórzono w warunkach grillowania żywności - po umieszczeniu na każdym grillu identycznego zestawu potraw.

- Okazało się, że najbardziej tradycyjne i typowe grille węglowe trują nas już w momencie, gdy je rozpalamy. Badania pokazały, że grill zasilany brykietem z węgla drzewnego, jeszcze zanim położymy na nim nasze ulubione potrawy, wydziela 4 z 16 badanych przez nas WWA. Jak już położymy na nim produkty, to wdychamy i wchłaniamy razem z nim aż 13 z 16 szkodliwych substancji. Podobnie jest w przypadku grilla węglowego - jego spaliny zawierały 12 z 16 WWA - wyjaśnia Anita Bugajska-Owczarek.

Zdecydowanym pozytywnym bohaterem tego testu okazał się grill gazowy.

- W przypadku urządzenia gazowego zarówno na pustym grillu, jak i w trakcie grillowania nie stwierdzono żadnego ze szkodliwych węglowodorów aromatycznych. Wszystkie próbki badane były poniżej granicy oznaczalności. Wniosek jest jeden: jeżeli grillować, to tylko na grillu gazowym - mówi Anita Bugajska-Owczarek.

Jak podkreśla, inną zaletą takiego urządzenia jest łatwość jego rozpalenia i zgaszenia.

- Niektórzy przy rozpalaniu grilla węglowego spędzają nawet 20 minut zanim wykorzystają podpałkę, węgiel, brykiet i wszystkie inne potrzebne do tego rzeczy. Jeśli chodzi o grill gazowy, wystarczy odkręcić zawór butli i kurek grilla. Temperatura uzyskiwana jest w ciągu kilku minut, a później

utrzymywana jest według naszych wymagań. Można ją dowolnie regulować - mówi Anita Bugajska-Owczarek.

Takie grille są także łatwe w czyszczeniu (brak sadzy i popiołu) i ekonomiczne.

Źródło: www.newseria.pl

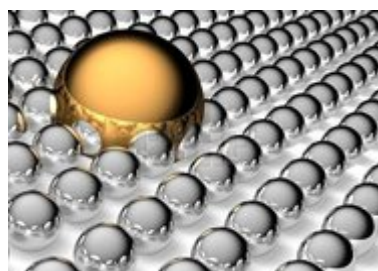
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27298.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy