Akceptuję
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

Grilluj bezpiecznie

Majówka w pełni, wiele osób rozpoczyna właśnie sezon grillowy. Coraz częściej mówi się jednak, że to niekoniecznie najzdrowsza forma przygotowywania jedzenia. Przeczytajcie, dlaczego.

Dwa lata temu eksperci z Politechniki Warszawskiej pod kierunkiem dr. A. Badydy,

przetestowali trzy najczęściej dostępne na rynku grille: węglowe, zasilane węglem drzewnym, brykietem z węgla drzewnego i grille gazowe zasilane czystym propanem.

Zakres prac obejmował pomiary i analizy chemiczne gazów gazów wydzielanych w trakcie grillowania. 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 szkodliwych związków tzw. WWA (wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne). 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, kierownik marketingu i rozwoju rynków Gaspol, na zlecenie której zostały przeprowadzone badania.

Nieco lepiej w teście wypadły urządzenia gazowe, w których zarówno na pustym grillu, jak i w trakcie grillowania nie stwierdzono żadnego ze szkodliwych węglowodorów aromatycznych.

Naukowcy uspokajają jednak, że zjedzenie grillowanego mięsa raz w miesiącu nie przyniesie szkody. Gorzej, jeśli po tego typu potrawy będziemy sięgali kilka razy w tygodniu. Badania potwierdzają, że grillowane na dużym ogniu mięso może aktywować wydzielanie rakotwórczych związków w naszym organizmie. Niezdrowe jest także wdychanie dymu, który wydziela się podczas procesu grillowania. Ten dla niektórych całkiem przyjemny, aromatyczny zapach pełen jest toksycznych związków, które przenikają nie tylko do mięsa, ale także do naszych płuc.

Nie dajmy się jednak zwariować - jeśli jednak będziemy przestrzegali pewnych zasad dotyczących grillowania, ma ono też pewne zalety – poza przyjemnością spędzania czasu na świeżym powietrzu w miłym towarzystwie. Dania poddawane krótkiej obróbce termicznej podczas grillowania nie tracą swych wartości odżywczych. Atutem grillowania jest też niska kaloryczność, którą osiągamy dzięki procesowi wytapiania tłuszczu. Warto to wykorzystać, nie dodając dodatkowej ilości tłuszczu podczas grillowania.

Jak grillować, żeby było zdrowiej:

Opiekaj potrawy nad żarem, a nie nad ogniem - ilość szkodliwych związków, które mogą mieć nawet działanie rakotwórcze, rośnie wraz z ilością tłuszczu skapującego z żywności do ognia, a część z nich osadza się na przygotowywanej żywności.

- Wybierasz się na grilla? Kiełbasę zostaw w domu Używaj tacek aluminiowych - to zdecydowanie zdrowsze od trzymania kiełbasy w płomieniu.
- Układaj jedzenie na ruszcie dopiero, gdy grill będzie rozgrzany, a paliwo utrzymywane w formie rozżarzonej przez co najmniej 30 minut,
- Nie przyrządzaj potraw, zanim paliwo do rozpalania nie pokryje się powłoką popiołu,
- Marynuj potrawy wcześniej - przyprawy ziołowe, które zawierają związki antyutleniające, zapobiegają wielu reakcjom chemicznym. Według raportu Journal of Agricultural and Food Chemistry sprawdzają się na przykład marynaty zawierające oliwę z oliwek, sok z cytryny i czosnek.
- Przyprawy ziołowe lepiej używać pojedynczo - mieszanki z dodatkiem soli i wzmacniaczy smaku nie są zdrowe. Lepiej dla smaku dosolić potrawę samemu niewielką ilością soli.
- Przygotuj mniejsze kawałki mięsa, aby przyspieszyć czas obróbki termicznej – im krócej jedzenie

będzie narażone na długi kontakt z wysoką temperaturą, tym lepiej.
- Zaleca się rozgrzanie grilla na 20 – 30 minut przed grillowaniem – dzięki temu likwidujemy bakterie, które mogą wywołać zatrucie pokarmowe.
- Bardzo ważne jest czyszczenie grilla - podobnie jak czyszczenie patelni po smażeniu. Chodzi o spalony tłuszcz, który wydziela szkodliwe dla zdrowia polimery kwasów tłuszczowych. Z badań jakie przeprowadzili Brytyjczycy wynika, że grille wielu osób zawierają tyle bakterii, ile sedes w toalecie publicznej!

Jak bezpiecznie grillować w ogródku?

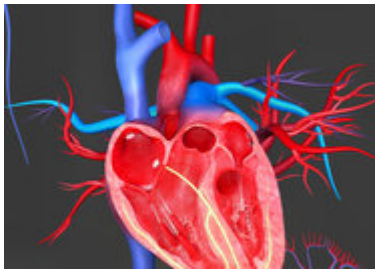
- Zanim rozpalisz grilla, ustaw go na stabilnym podłożu,
- Nigdy nie używaj do rozpalania spirytusu ani benzyny,
- Korzystaj wyłącznie podpałek spełniających wymagania normy PN-EN 1860-3,
- Nie przesuwaj rozgrzanego grilla,
- Zadbaj, aby dzieci i zwierzęta nie miały dostępu do gorącego grilla,
- Pamiętaj, aby podpałka nie była w zasięgu dzieci

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29078.html

17-04-2024

2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

Informacje dnia: 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym

sportem? Kwasy humusowe z odzysku

Partnerzy