

### [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](#)

## 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 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? Kielbasę zostaw w domu](#) Używaj tacek aluminiowych - to zdecydowanie zdrowsze od trzymania kielbasy 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29078.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**