



**Οι κίνδυνοι για την υγεία και πώς να τους αποφύγετε**

Ο τρόπος μαγειρέματος ενός τροφίμου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την περιεκτικότητά του σε λιπαρά και θερμίδες, καθιστώντας το περισσότερο ή λιγότερο «υγιεινό»....

Έτσι, αν και η ιδανική μέθοδος μαγειρέματος διαφέρει ανάλογα με το είδος του τροφίμου, το τηγάνισμα αποτελεί γενικά την πιο «ανθυγιεινή» επιλογή, γι' αυτό και προτείνεται η αποφυγή του. Από την άλλη, συστήνεται στους καταναλωτές να προτιμούν το μαγείρεμα σε αντικολλητικά σκεύη, στην κατσαρόλα, το φούρνο ή τα κάρβουνα, καθώς σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να περιοριστεί η χρήση λιπαρών υλών που «βαραίνουν» το φαγητό γευστικά και ...θερμιδικά.

Ωστόσο, το ψήσιμο στα κάρβουνα, και ειδικότερα όταν πρόκειται για κρέας ή προϊόντα του, έχει φανεί πως συνδέεται με άλλους κινδύνους για την υγεία. Πιο συγκεκριμένα, όταν το κρέας μαγειρεύεται στα κάρβουνα, αναπτύσσονται υψηλές θερμοκρασίες, οι οποίες με τη σειρά τους ευνοούν τη δημιουργία χημικών ενώσεων που ονομάζονται ετεροκυκλικές αμίνες. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι ετεροκυκλικές αμίνες είναι πιθανό να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, προκαλώντας μεταλλάξεις στο γενετικό υλικό.

Πώς μπορούμε, λοιπόν, να περιορίσουμε την παραγωγή και κατανάλωση αυτών των δυνητικά επιβλαβών ουσιών;

Παρακάτω θα δείτε μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση:

Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση κομματιών κρέατος με πολλές σκούρες και σκληρές επιφάνειες, όπου η συγκέντρωση των εν λόγω συστατικών είναι υψηλότερη.

Κόψτε το κρέας σε μικρότερα κομμάτια ώστε να συντομεύσετε το χρόνο μαγειρέματος, καθώς όσο παρατείνεται το ψήσιμο, τόσο αυξάνεται και η

**δημιουργία ετεροκυκλικών αμινών και άλλων επιβλαβών χημικών ενώσεων. Φροντίστε να γυρίζετε συχνά τα κομμάτια κρέατος και από τις δύο πλευρές. Προετοιμάστε το κρέας μαρινάροντάς το με ποικιλία μπαχαρικών και μυρωδικών, καθώς έχει φανεί ότι με αυτόν τον τρόπο μπορεί να περιοριστεί η δημιουργία επιβλαβών ουσιών.**

[neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)