

Если вы готовите мясо на гриле, то это может привести к образованию канцерогенных соединений. Эти вещества способствуют развитию рака, и есть несколько способов снизить этот риск.

**Маринуйте мясо.** Маринование в течение всего получаса снижает риск образования гетероциклических аминов (эти вещества связаны с раком).

**Чаще переворачивайте мясо.** Это способствует его равномерному приготовлению, снижает вероятность подгорания.

**Избегайте прямого пламени.** Можете предварительно приготовить мясо в духовке, прежде чем жарить его на гриле, или попробовать приготовление на непрямом жаре.



Visual Vic / Getty Images

**Сократите количество обугленных участков на мясе.** Снизить воздействие канцерогенов помогут обрезка обугленных участков мяса, отказ от подливки, которая приготовлена из мясного жира.

**Выбирайте постное мясо.** Курица, приготовленная при более низких или постоянных температурах, будет полезнее красного мяса, приготовленного при более высоких температурах.

**Пригответе на гриле другие продукты вместо мяса.** Канцерогены образуются в мясе, а не в овощах, тофу или сыре.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*