

Маринование мяса и другие способы сделать приготовление на гриле безопаснее для здоровья

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.

Маринование мяса и другие способы сделать приготовление на гриле безопаснее для здоровья

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

Приготовьте 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.