magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 24. 7. 2017 | tla

Grilujeme bez rizika. Bezpečně a zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Grilujeme-bez-rizika.-Bezpecne-a-zdrave__s10012x10501.html

Grilování patří stejně jako slunce a koupání k létu. Pro někoho je opékání masa především společenskou akcí, setkáním s přáteli a relaxací, pro jiného kulinářský zážitek. Každopádně nepatří ke zdravým způsobům přípravy potravy. Je vhodné předejít vzniku karcinogenních látek a celému procesu věnovat zdravou pozornost.

Grilujeme bezpečně a zdravě

Ani moc, ani málo – toto pravidlo platí pro grilování více než pro

cokoliv jiného. Polosyrové maso, avšak ani spálené, našemu organismu neprospívá. Lhostejné není ani to, jaký gril a nádobí pro přípravu pokrmu použijeme a jaké maso a další produkty zpracováváme.

Zbavte se tuku

Zdravé grilování začíná už výběrem masa a marinováním. Velkým zdravotním rizikem jsou karcinogenní látky, které vznikají v potravinách při vysokých teplotách. Největší nebezpečí vzniku těchto látek je, používáme-li nekvalitní uhlí a tučné maso. **„Tuk odkapává na rozžhavené uhlí a žárem dochází k takzvané sekundární kontaminaci škodlivinami. Z toho důvodu se nedoporučuje používat nejen tučné maso, ale ani olejové marinády. Vhodné není ani potírání masa během grilování tukem,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá. Když už maso neuhlídáte a připálíte ho, spálené části rozhodně odstraňte.

Na grilu záleží

Bezpečnější z hlediska zdravého stravování jsou grily elektrické, lávové, speciální grilovací kameny. Výhodou je, že nedochází i přímému kontaktu potravin s ohněm. **„Když už připravujeme maso na ohni, je dobré použít speciální alobaly a misky na grilování, které sníží riziko odkapávání**

tuku na uhlíky,“ radí dietoložka.

Zelenina nás ochrání

Základem zdravého grilování je vhodné maso. Vždy by mělo být libové, ať už kuře, krůta, ryba, pečeně, libové hovězí či kvalitní mleté na špízy. **„Když už nedokážeme zabránit negativům grilování, můžeme je vykompenzovat antioxidanty v podobě zeleniny, kterou k masu naservírujeme,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Nešetřete nádobím

Vznik rakovinotvorných látek ale není jediným úskalím „grilovačky“. Bakterie, kterým se v horku a v prostředí syrového masa náramně daří, dokážou s naším zažívacím traktem nepříjemně „zamávat“ rychlostí blesku. Obrana je přitom velmi jednoduchá. **„Syrové maso, a to i naložené, bychom měli vždy uchovávat v chladu a odděleně od ostatních potravin. Nenechávat ho odkryté. Další zásadou je, nepoužívat opakovaně marinádu. Rozhodně se s ohledem na zdraví vyplatí vždy připravit novou,“** radí dietoložka. Důležité je také zabránit zkřížené kontaminaci. Jednoduše řečeno syrové maso krájejte na odděleném prkénku, jedním nožem a odkládejte na speciální talíř. Opečené maso patří na jinou mísu. To samé platí i pro zeleninu a další

potraviny, které budeme jíst v syrovém stavu, například ovoce, sýry a podobně. Vždy je třeba je krájet na odděleném prkénku jiným nožem a odkládat na čistý talíř.

Dopékejte, propékejte

Častým problémem bývá i maso nedopečené. Chceme-li mít jistotu, že nebude napůl syrové, můžeme ho předvařit nebo předehřát v troubě. Máte-li pocit, že by to pak nebyla ta správná chuť, alespoň maso na grilu pravidelně otáčejte. Bude rychleji hotové a také ho uhlídáte před spálením. Pomůže i to, když uděláte menší a tenčí porce. Rychleji a snáze je dobře propečete.

Pozor na „tajli“

Grilování má rizika také nutriční. Navzdory tomu, že použijeme maso libové a k němu dostatek zeleniny, volbou dipu a dresinku ovlivníme, zda konečný pokrm bude kalorickou bombou či nikoliv. **„Nejlepší je připravit si vlastní z jogurtu. Pokud je kupujeme, pak je vhodné pečlivě číst etiketu a sledovat, kolik energie výrobek má. Je v nich obrovský rozdíl. Na 100 ml může mít 120 kJ, ale také 2000 kJ,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. Zároveň doporučuje šetřit solí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz