



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 6. 2021 | Ing. Petr Havlíček

Grilování není zdravé, ale rizika jde snížit. Jak na to - radí Petr Havlíček

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Grilovani-neni-zdrave,-ale-rizika-jde-snit.-Jak-na-to---radi-Petr-Havlicek__s10012x20001.html

Při grilování prokazatelně vznikají rakovinotvorné látky, především heterocyklické aminy (HA) a polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU) a nitrosaminy. Naštěstí existuje celá řada doporučení, jak zdravotní rizika minimalizovat.



Grilování není zdravým způsobem úpravy

pokrmů

Grilování není úplně zdravým způsobem úpravy pokrmů. Bohužel při něm prokazatelně **vznikají rakovinotvorné látky**, především heterocyklické aminy (HA) a polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU) a nitrosaminy.



Zatímco HA vznikají při zpracování masa za vysokých teplot z bílkovin a sacharidů, PAU se vytvářejí při hoření dřeva nebo rozkladem tuku, který za vysoké teploty odkapává z grilovaného masa na rozžhavené uhlí.

PAU jsou kouřem nesený vzhůru a **ulpívají na povrchu** grilované potraviny.

- Pokud ale gril nehlídáme a teplota nám vyletí opravdu hodně vysoko (nad 400 °C), zejména v případě jednoduchých grilů na pevná paliva, kdy o aktuální teplotě nemáme přehled, dochází dokonce k tvorbě PAU přímo na

povrchu potravin.

- Dalším rizikem je i **přítomnost nitrosaminů**, v případě že se rozhodneme grilovat uzeniny.
- A pak je tu ještě riziko tvorby **akrylamidu**, především v případech, kdy se rozhodneme ke grilovanému masu si ještě opéct i chléb či zeleninu a netrefíme zlatavou barvu a pečivo či zelenina chytne tmavou barvu... Docela drsná karcinogenní polévka, není-liž pravda, která by vás mohla od grilování potravin odradit.

Tipy a fígly, jak zdravotní rizika minimalizovat

1. Před grilováním **gril důkladně očistěte** od napálených zbytků z předchozího grilování. Velmi dobře funguje pyrolýza neboli rozpálení grilu na nejvyšší možnou teplotu (nad 500 °C), kdy se připečené zbytky jídla změní na popel. Pokud to není možné, nezbude nic jiného, než hrubý kartáč a odpovídající čisticí prostředky.
2. V průběhu grilování **hlídejte správnou teplotu**. Ta by se měla pohybovat okolo 160–180 °C. Samozřejmě, čím nižší teplota, tím lepší, ale to už pak skoro není grilování... Vhodné je tedy krátké opečení (zatažení) při vyšší teplotě a následné dopékání při teplotě snížené.
3. **Eliminujte odkapávání „šťáv“ na žhavé uhlíky** - nesmí zahořet. Moderní grily jsou již tomuto uzpůsobené, v případě jednoduchých grilů si

můžete pomoci použitím grilovacích desek či tácků.

4. Důležité je i **rozlišit druhy masa**. Nad přímým ohněm můžete opékat netučné druhy mas, tukem prorostlá masa a masa naložená v marinádách přímému ohni rozhodně nevystavujte! A pokud se vám maso připálí, připálená místa určitě odstraňte! A ještě jedna věc – grilování uzenin je z kulinářského i zdravotního hlediska do slova a do písmene smrtelným hříchem.



5. **Maso či zeleninu ochuťte bylinkami**, například oregánem, šalvějí, tymiánem, majoránkou, rozmarýnem či kurkumou. Obsažené flavonoidy chrání před negativním působením karcinogenních látek. Koření vám ale nesmí při grilování zuhelnatět. Bohatým zdrojem flavonoidů a dalších antioxidantů je ale především zelenina a ovoce – rajčata, papriky, cibule, česnek, zelí, jablka, ostružiny, třešně, citrusy, červené víno (i v kapalně formě) ... Proto vždy přidejte a rozhodně nešetřete. Ovoce a zelenina je rovněž cenným

zdrojem vlákniny, na kterou se rakovinotvorné látky vážou a nevstřebávají se. Pokud zrovna nejste příznivci ovoce a zeleniny, připravte si z nich alespoň [čerstvé šťávy](#).

6. **Další flavonoidy najdeme v černém či zeleném čaji.** Proto si k pití si připravte kromě čisté vody (tedy někteří i kromě alkoholu) i vlažný zelený či černý čaj. A ti, kteří čaje zrovna dvakrát nemilují, si místo nich mohou dát šálek správného (a malého) **espresa**.
7. Po opečení zakapejte maso či zeleninu čerstvým, panenským **olivovým olejem**.
8. Různá komerční dochucovadla či grilovací omáčky nahradte **obyčejnou hořčicí**, nejlépe bez přídavku siřičitanů. Studie ukazují, že hořčičné semínko výrazně eliminuje negativní vliv PAU. Můžete použít i **kvalitní kečup**, který obsahuje velmi silný antioxidant lykopen (v kvalitním kečupu je jej dokonce více, než v čerstvých rajčatech).
9. Pokud máte plynový gril a chybí vám ono delikátní aroma hořícího dřeva, které mají jídla, grilovaná na dřevěném uhlí, použijte aromatizér, naplněný namočenými štěpky aromatického dřeva. Uvolňující se pára zaručeně to správné aroma dodá, a ještě k tomu výrazně zdravějším způsobem.