

Διατροφική Συμβουλή για την Τσικνοπέμπτη



Σήμερα είναι Τσικνοπέμπτη και το ψήσιμο σε σχάρα έχει την τιμητική του. Θα πρέπει όμως να γνωρίζετε ότι το ψήσιμο σε υψηλές θερμοκρασίες όπως είναι στη σχάρα, στη σούβλα κ.α. οδηγεί στην παραγωγή ουσιών με καρκινογόνο δράση. Για να αποφύγετε την παραγωγή αυτών των βλαβερών ουσιών δεν έχετε παρά να μαρινάρετε τα κρέατα σας πριν το ψήσιμο. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το μαρινάρισμα μπορεί να μειώσει ακόμη και κατά 70% την παραγωγή αυτών των ουσιών. Μαρινάρετε λοιπόν το κρέας για τουλάχιστον 30 λεπτά σε μαρινάδα με μυρωδικά και μπαχαρικά όπως είναι η ρίγανη, το δεντρολίβανο, το σκόρδο κ.τ.λ.