

## Διατροφικές Συμβουλές

---



### Συμβουλές για υγιεινότερο μαγείρεμα του κόκκινου κρέατος

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι μαγειρέματος του κόκκινου κρέατος είναι το ψήσιμο, το βράσιμο και το τηγάνισμα. Το μαγείρεμα του κρέατος σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να «δημιουργεί» κινδύνους.

Κατά τη διάρκεια των μεθόδων μαγειρικής σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να παραχθούν ανεπιθύμητες ουσίες όπως οι ετεροκυκλικές αμίνες, τα τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGEs) και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες.

Αυτές οι ουσίες έχουν σχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νοσημάτων.

## Για να μειώσετε την παραγωγή αυτών των ανεπιθύμητων ουσιών ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές:

- > Για πιο συχνή κατανάλωση κρέατος χρησιμοποιείτε πιο «ήπιες» μορφές μαγειρέματος όπως το βράσιμο, σιγανobράσιμο (stewing), το μαγείρεμα στον ατμό.
- > Αν ψήνετε στα κάρβουνα **επιλέξτε κομμάτια κρέατος με λιγότερο ορατό λίπος** καθώς το λίπος όταν στάζει αναζωπυρώνει τις φλόγες που δε θέλουμε να έρχονται σε επαφή με το κρέας.
- > **Καθαρίστε πολύ σχολαστικά τις επιφάνειες ψησίματος** για να μην κολλήσουν καμένα υπολείμματα πάνω στις τροφές.
- > **Μην βάζετε το κρέας πάνω στη φλόγα** και προσπαθήστε η θερμοκρασία να είναι κάτω από 150°C.
- > Αν η θερμοκρασία είναι υψηλή, να **γυρνάτε πολύ συχνά το κρέας**. Στη σχάρα το κρέας θα πρέπει να γυρίζεται τουλάχιστον 1 φορά το λεπτό.
- > **Επιλέξτε το μαρινάρισμα**. Μελέτες έχουν δείξει πως το μαρινάρισμα σε όξινα υλικά (π.χ. χυμός λεμονιού) και πολλά καρυκεύματα, μπορεί να μειώσει σημαντικά το σχηματισμό των ετεροκυκλικών αμινών. Μάλιστα, μελέτες δείχνουν ότι η προσθήκη ρίγανης μπορεί να μειώσει το σχηματισμό των επικίνδυνων ετεροκυκλικών αμινών (από το ψήσιμο) σε ποσοστό μέχρι και 78%. Το συστατικό στο οποίο αποδίδεται αυτό το χαρακτηριστικό είναι η καρβακρόλη, η οποία πιθανόν δεσμεύει κάποιες πρόδρομες ουσίες των ετεροκυκλικών αμινών.
- > **Υλικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο μαρινάρισμα** είναι το ελαιόλαδο, ο χυμός εσπεριδοειδών, το κόκκινο κρασί, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το πιπέρι, το δεντρολίβανο, η ρίγανη, το θυμάρι κ.λπ.
- > **Μην καταναλώνετε καμένα κομμάτια κρέατος**. Καθαρίστε τα καμένα κομμάτια του κρέατος με ένα μαχαίρι. Για να μην καρβουνιάζεται το κρέας θα πρέπει να απέχει τουλάχιστον 15 εκατοστά από την πηγή της θερμότητας.