Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: https://bip.sggw.edu.pl/artykul/sezon-grillowy-w-trakcie

Sezon grillowy w trakcie

Wiosna w pełni, więc sezon spotkań przy grillu trwa, choć w tym roku pogoda nie zawsze sprzyja. O tym, na co zwracać uwagę grillując potrawy i jakie urządzenie grillowe jest najlepsze dla zdrowia, opowiedział prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dariusz Włodarek z Katedry Dietetyki Instytutu

Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Najlepsze urządzenie grillowe dla zdrowia

Najbardziej znane urządzenia grillowe to: gazowe, elektryczne i węglowe. Najwięcej wątpliwości budzi stosowanie grilla węglowego. Wynika to z tego, że produkt spożywczy umieszczany jest nad rozżarzonym węglem drzewnym, czy brykietem. Podczas grillowania tłuszcz wyciekający z mięsa, czy kiełbasy spada wprost do żaru i ulega spaleniu. Podczas tego procesu zachodzą reakcje chemiczne, w wyniku których wytwarzają się substancje szkodliwe dla zdrowia, które wraz z dymem osadzają się na grillowanych potrawach.

– *Podczas grillowania wytwarzają się związki wynikające z działania wysokiej temperatury na tłuszcze, białka i węglowodany* – wyjaśnia **prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dariusz Włodarek** z Katedry Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. – *W rezultacie powstają wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, aminy heterocykliczne, mitrozaminy i akrylamid. To związki mające charakter niekorzystny dla naszego zdrowia. Według badań naukowych mają działanie kancerogenne (rakotwórcze) oraz mutagenne (wywołujące zmiany genetyczne). Dlatego ważne jest, żeby produkty spożywcze piec nad żarem. Natomiast, kiedy trzymamy je w ogniu ulegają paleniu, a nie pieczeniu. I najlepiej piec potrawy przy użyciu tacek aluminiowych. Wtedy większość tłuszczu zostaje na tacce, nie ścieka aż tak bardzo na żar. Tacka jest też osłoną przed dymem. Oczywiście podczas procesu pieczenia szkodliwe związki też powstają, ale w niewielkiej ilości. A im ich jest mniej, tym lepiej.*

W przypadku, kiedy używany jest grill elektryczny bądź gazowy, nie ma aż takiego działania wysokiej temperatury, a tym bardziej dymu. Można uznać, że potrawy z takich urządzeń są zdrowsze.

Chociaż w grillowaniu chodzi tak naprawdę o miłe spędzenie czasu w dobrym towarzystwie i nie należy popadać w przesadę. Tym bardziej, że takie spotkania organizowane są sporadycznie. A jeżeli zostanie zastosowany umiar, nawet w przyrządzaniu potraw na grillu węglowym, nie powinno to mieć złych konsekwencji zdrowotnych.

Dobre rady na grillowanie

Po pierwsze, żeby bezpiecznie grillować to przede wszystkim nie należy zapominać o prostej kwestii, jaką jest czysty ruszt. Zwłaszcza, jeżeli gdzieś sobie leżał po zeszłorocznym szaleństwie grillowym.

Po drugie, ważne jest, aby grillować nad rozżarzonym drewnem, czy brykietem, a nie w płomieniach. To ma być działanie wysokiej temperatury, a nie bezpośrednio ognia.

Po trzecie, nie należy grillować zbyt długo mięsa, czy kiełbasy. Wystarczy przygotować mniejsze porcje, które szybciej się upieką. Dzięki temu ograniczymy powstawanie szkodliwych związków.

Po czwarte, ważny jest rodzaj podpałki. Należy stosować taką, która jest do tego przeznaczona i poczekać aż się wypali. Użycie na przykład benzyny (co zdarza się) jest bardzo niekorzystane dla zdrowia. Owszem, ona częściowo wypali się, ale jej opary wraz ze szkodliwymi związkami chemicznymi osadzą się później na grillowanych potrawach.

– *Na pewno warto wykorzystać warzywa. Oczywiście nie wszystkie nadają się do grillowania. Można grillować: cukinię, paprykę, czy pomidory. Niektóre z warzyw można zawinąć w folię aluminiową i upiec w tej folii. Ale nie po to grillujemy, żeby jeść tylko warzywa. Chodzi przecież o kiełbasę i mięsa różnego rodzaju. Polecam wybierać kiełbasy, które nie są zbyt grube, wtedy szybciej się upieką. Natomiast, jeżeli chodzi o mięsa, to można je wcześniej umieścić w różnego rodzaju marynatach z dużą ilością ziół i przypraw. W ten sposób zwiększamy w mięsie obecność związków, które są korzystne dla zdrowia. I najzdrowiej wybierać mięso średnio tłuste. Należy pamiętać, żeby do mięsa przygotować dużo surówek i sałatek. Wtedy będzie bardziej zdrowo. I uważać, żeby się po prostu nie przejeść. Zdrowy rozsądek jest najważniejszy. A nawet, jeśli od czasu do czasu zjemy coś tłustego, to nic nam się nie stanie. W końcu tłuszcz jest nośnikiem smaku, więc jeśli jest tłusto, to jest też smacznie* – dodaje prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dariusz Włodarek.

Anita Kruk, Biuro Promocji SGGW
Konsultacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dariusz Włodarek
Katedra Dietetyki
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół

Data opublikowania:	06.06.2025 12:26
Data ostatniej aktualizacji:	06.06.2025 12:37
Liczba wyświetleń:	4