

Ką daryti, kad ant grotelių kepamas maistas nebūtų žalingas sveikatai?



Vasara – tai laikas, kai kiemai prisipildo gardžių kepamo maisto kvapų, o šeimos ir draugai susirenka prie grilio. Tačiau ar kada susimąstėte, kad net ir skaniausi ant grotelių kepti patiekalai gali paslėpti pavojų mūsų sveikatai? Laimei, yra būdų mėgautis grilio malonumais be žalos organizmui. Tad ką reikėtų žinoti, kad keptas maistas būtų ne tik skanus, bet ir saugus?

Grilinimas – tai ne tik maisto ruošimo būdas, bet ir svarbi mūsų kultūros dalis: vasaros savaitgaliai, lauko vakarienės, šeimos šventės. Tačiau nors grilio kvapas maloniai vilioja, verta žinoti, kad **netinkamai kepamas maistas gali tapti sveikatos rizika.**

Kodėl kepinimas ant grotelių gali būti kenksmingas?

Grilinant, ypač esant aukštai temperatūrai ir tiesioginiam ugnies poveikiui, maiste gali susidaryti **kenksmingos cheminės medžiagos**, kurios yra siejamos su **vėžiu, širdies ligomis** ir **uždegiminiais procesais** organizme. Svarbiausios iš jų:

1. Policikliniai aromatiniai angliavandeniliai

2. Kas tai?

Tai cheminiai junginiai, kurie susidaro, kai riebalai ar mėsos sultys varva ant karštų anglių ar grotelių, sukelia dūmus, o šie dūmai pakyla ir nusėda ant maisto paviršiaus.

Ką sako mokslas?

- Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra **policiklinius aromatinius angliavandenius priskiria kancerogenams**, t. y. medžiagoms, galinčioms sukelti vėžį žmonėms.
- Tyrimai rodo, kad **vartojant daug dūmuose kepto ar skrudinto maisto**, padidėja rizika susirgti **skrandžio, kasos, žarnyno ir prostatos vėžiu**.

2. Heterocikliniai aromatiniai aminai

Kas tai?

Tai junginiai, kurie susidaro, kai raudona mėsa (jautiena, kiauliena, vištiena, žuvis) kepama aukštoje temperatūroje, ypač kai susidaro apskrudusi plutelė.

Ką sako mokslas?

- Nacionalinis vėžio institutas nurodo, kad **heterocikliniai aromatiniai aminai gali keisti DNR struktūrą** ir būti kancerogeniški.
- Eksperimentiniai tyrimai su gyvūnais rodo ryšį tarp heterociklinių aromatinių aminų poveikio ir **storosios žarnos, krūties bei prostatos vėžio**.

3. Nitritai ir nitratai bei jų skilimo produktai (N-nitrozo junginiai)

Kur jų yra?

Dažnai naudojami perdirbtoje mėsoje (dešrelės, kumpis, šoninė), kuri dažnai grilinama.

Rizika?

- Kepant perdirbtą mėsą, šios medžiagos gali virsti **kancerogeniniais N-nitrozo junginiais**.
- 2015 m. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) paskelbė, kad **perdirbta mėsa yra „kancerogeniška žmonėms“**, remiantis stipriu ryšiu su storosios žarnos vėžiu.

Ką rodo epidemiologiniai tyrimai?

- 2013 m. paskelbtas tyrimas žurnale *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* parodė, kad **asmenys, dažnai valgantys stipriai skrudintą raudoną mėsą, turi padidėjusią riziką susirgti kasos vėžiu.**
- Kitas 2010 m. tyrimas (University of Minnesota) parodė, kad **vyrams, kurie dažnai valgo gerai iškeptą mėsą, rizika susirgti prostatos vėžiu padidėja 40–50 proc.**
- Ilgalaikiai tyrimai rodo, kad didelis policiklinių aromatinių angiavandenių ir heterociklinių aromatinių aminų suvartojimas siejamas su **lėtiniu uždegimu**, kuris yra susijęs su **širdies ligomis ir diabetu.**

Kaip sumažinti kepimo ant groteių riziką?

Nepaisant galimų pavojų, **grilinimo nereikia atsisakyti** – svarbiausia žinoti, kaip tai daryti saugiai:

Marinavimas – ne tik dėl skonio

- Tyrimai rodo, kad **marinavimas gali sumažinti heterociklinių aromatinių aminų susidarymą iki 90 proc.**
- Efektyviausi marinatai – su **citrusais, česnaku, rozmarinu, obuolių ar vynuogių actu ir alyvuogių aliejumi**, turinčiais antioksidacinių savybių.

Venkite perkepimo

- Neleiskite maistui stipriai apskrusti – **juodi, sudegę plotai yra ženklas, kad susidarė kancerogenai.**
- Naudokite **maisto termometrą** – perkeptas maistas ne tik mažiau maistingas, bet ir pavojingesnis.

Nepamirškite daržovių

- Skirtingai nei mėsa, **daržovėse nesusidaro heterocikliniai aromatiniai aminai ar policikliniai aromatiniai angliavandeniai**, todėl jos yra puikus ir saugus pasirinkimas ant grilio.
- Daržovių kepimas ant grotelių – ne tik sveikesnis, bet ir spalvingas būdas papildyti lėkštę skaidulomis bei antioksidantais.

Sumažinkite riebalų varvėjimą

- Kepkite mėsą ant **aliuminio folijos** su skylutėmis arba naudokite **grilio padėklus**, kad sumažėtų riebalų patekimas ant žarijų.

Kepimo būdo keitimas

- Vietoj anglių – rinkitės **dujinį grilį**: jis leidžia geriau kontroliuoti temperatūrą ir sukuria mažiau dūmų.
 - Kepkite **netiesioginiu būdu** – šiluma aplink maistą, o ne tiesiogiai po juo, padeda išvengti degimo.
-

Štai **sveikatai palankus ir skanus receptas**, tinkantis grilinimui – **grilyje keptos daržovės ir lašiša su žolelių-citrinų marinatu**. Jis ne tik saugus sveikatai, bet ir maistingas, kupinas antioksidantų ir omega - 3 riebalų rūgščių.

Lašiša su žolelių - citrinų marinatu ir grilyje keptomis daržovėmis

Kodėl tai sveika?

- **Lašiša** – puikus baltymų ir omega-3 riebalų šaltinis, mažinantis uždegimą ir naudingas širdžiai.
- **Daržovės** (cukinijos, paprikos, baklažanai) – nesusidaro kancerogenai net ir grilinant.
- **Citrina, česnakas ir alyvuogių aliejus** – natūralūs antioksidantai, saugantys nuo kenksmingų medžiagų susidarymo kepat.

Ingredientai (2–3 porcijoms)

Žuviai:

- 2 lašišos filė gabalėliai (su oda, ~150 - 200 g kiekvienas)
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinos sulčių
- 1 arbatinis šaukštelis tarkuotos citrinos žievelės
- 1–2 skiltelės česnako (sutraiškytos arba smulkintos)
- 1 arbatinis šaukštelis šviežių arba džiovintų žolelių (rozmarinas, čiobreliai, petražolės)
- Žiupsnelis druskos ir šviežiai maltų pipirų

Daržovėms:

- 1 nedidelė cukinija (pjaustyta griežinėliais)
- 1 paprika (pjaustyta stambesnėmis juostelėmis)
- 1 mažas baklažanas (supjaustytas griežinėliais)
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis druskos, pipirų ir šiek tiek džiovinto raudonėlio ar čiobrelių.

Paruošimas

1. Marinuokite žuvį

- Sumaišykite aliejų, citrinos sultis, žievelę, česnaką, žoleles, druską ir pipirus.
- AptePKite lašišą šiuo mišiniu ir palikite šaldytuve bent 30 minučių.

2. Paruoškite daržoves

- Daržoves aptePKite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska, pipirais ir žolelėmis.
- Galite suverti ant iešmelių arba dėti ant grilio padėklo / folijos su skylutėmis.

3. Grilinkite

- Įkaitinkite grilį iki vidutinės temperatūros (~180–200 °C).
- **Lašišą dėkite oda žemyn**, kePKite ~ 4–5 min iš vienos pusės, tada dar ~2–3 min iš kitos (arba kol žuvis lengvai atsiskirs šakute).
- **Daržoves kePKite apie 3–5 minutes iš kiekvienos pusės**, kol gražiai apskrus, bet nesudegs.

Patiekimas

Patiekite su šviežiomis žolelėmis, grūdų garnyru (pvz., virtais bolivinės balandos grūdais) arba viso grūdo lavašu. Galima papildomai užlašinti šiek tiek citrinos sulčių.

Patarimai:

- Kepant žuvį ant grotelių, galima naudoti **grilio kilimėlį** arba **foliją**, kad būtų lengviau nuimti.
- Jei mėgstate padažą, naudokite **graikiško jogurto ir krapų** padažą – jis gaivus, nekaloringas ir tinka prie lašišos.

Kepimas ant grotelių gali būti saugus ir sveikas būdas gaminti maistą, jei žinome, kaip išvengti pagrindinių pavojų. Tinkamai pasirinkus kepimo būdą, temperatūrą ir ingredientus, grilis gali likti ne tik malonumu, bet ir sveikatai draugišku ritualu.