



炎热天气,要问什么最能俘虏男女老少的胃,非烧烤无疑。但是也有一些人忧虑于户外烧烤的健康、卫生问题。现在,让我们一起来看看,该如何才能健康吃烧烤吧。

健康吃烧烤要小心这些细节

蔬菜水果不宜烤

碧绿的油麦菜、长长的韭菜、脆甜的苹果片……好像什么蔬果都能烤着吃。但实际上,脆嫩的蔬菜,由于是在炭火上烤,加热时间很难掌握,稍微一长,就容易烤焦,可能比肉类更容易产生致癌物。而且,蔬菜水果的营养价值多体现在丰富的维生素上,但是过度加热后会使其遭到破坏。

啤酒不和烧烤同食

啤酒清凉爽口,含有多人体必需的氨基酸和丰富的维生素,深受人们喜爱。但是,饮用时的一些注意事项往往不能引起人们的注意,比如吃烤肉串时喝啤酒,就不妥当。烟熏食品中含有机胺及因烹调而产生的多环芳烃、苯并芘和氨基酸衍生物。当饮酒过量而使血铅含量增高时,上述物质与其结合,可诱发消化道疾病甚至肿瘤。

少吃明火烧烤

铁板烧烤油烟少,产生的致癌物质相对减少,烤肉酱汁可帮助减少致癌物的产生。相关研究指出,烤肉时先用烤肉酱汁浸泡或涂抹,可以使致癌物质大幅减少。烤肉酱中所含的淀粉、糖分等成分在受热的时候首先吸收热量,可以保护中间的肉块不会骤然受到高温。食客们也会更加注意不要加热过度,从而减少了致癌物质产生的机会。

烧烤酱料有讲究

酱料方面,最好不要边烤边刷烤肉酱,以免吃进太多的盐和钠,肉类可以先腌再烤,如果喜欢边烤边刷酱的乐趣,可自制烤肉酱或是把烤肉酱加水稀释。扇贝等海鲜,可不放酱汁,直接加些蒜茸烤味道更好,还可减少致癌物的产生。

海鲜类烤久些

碳烤生蚝、烤扇贝是目前最流行的海鲜烧烤吃法,但其最不安全的地方就是“外熟里生”。海鲜中带有副溶血性弧菌等致病菌,耐热性较强,80℃以上才能杀灭。海鲜中还可能存在寄生虫卵。一般,蒸煮海鲜最安全。若非要吃烤海鲜,应尽量烤得久些。吃时最好搭配蒜和芥末,有杀菌作用。

用眼睛和手指了解熟度

烤牛肉、鸡肉等肉类时,简单地用手指触摸就能判断熟度:触觉还很滑软的时候是一成熟;触觉很柔软、表面稍微有些褐色的是三成熟;表面变成棕褐色,基本上是五成熟;当手指按压表面,觉得紧致但富有弹性的时候是七成熟;当肉质变得坚硬就表示已经全熟了。

烤肉用菜卷着吃

用生的绿叶菜裹着烤肉吃,能大大降低致癌物的毒性。或用甘蓝、西兰花、菜花等十字花科拌个凉菜,是加速排出致癌物质的“解毒酶”。吃烤肉最好配上大麦茶或绿茶,最好是温热的,能解腻、保护肠胃,避免冷热交替刺激。

多吃新鲜生蔬菜

新鲜生蔬菜和发酵食品,与烤肉搭配食用,可获得尽可能多的抗氧化、抗癌成分以及促进致癌物排出的膳食纤维。烧烤加啤酒的老“食谱”可以改变一下了,放下手中的啤酒,最好改喝大麦茶和果汁等饮品。

撒盐均匀

烧烤时油和盐很容易多放。有人在烧烤时怕食物干燥,就不停地往上面抹油。撒盐要均匀,一不小心也容易多放。其实,无论烧烤什么食物,油涂抹一遍最多两遍就够了,用小号刷子,每次少蘸油,涂抹均匀即可。把盐、胡椒粉、芝麻、鸡精之类混合在一起,适当加大芝麻的比例,烤熟之前一起撒在表面,这样自然减少了盐和鸡精的用量。还有一种方法是提前半小时把鱼、肉用盐、料酒、酱油、葱花、姜末等腌制好,烧烤时就不用再放盐了。

烧烤做熟后放一放再吃

朋友相聚,烤熟一批食物后往往会一拥而上,特别是孩子多了更会哄抢食用。但要谨记,吃太热的食物,不仅会损坏食道内的黏膜,造成口腔烫伤,而且会刺激黏膜增生,留下瘢痕和炎症,时间长了还可能会引起恶性病变。有专家认为,一些食道癌的发生可能与烫食直接有关系。烫食习惯还会破坏舌面的味蕾,影响人的味觉神经。

烧烤不宜常吃

作为日常膳食,不太推荐采用烧烤的方式。这些火烤、烟熏食品,烧烤时炭火中的哈烟含有多多种致癌物质,如硫氧化物、氮氧化物、颗粒物、二恶英、苯并芘等。肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味,同时随着香味的散发,维生素遭到破坏,蛋白质发生变性,氨基酸也同样遭到破坏,严重影响维生素、蛋白质、氨基酸的摄入。因此,应尽量减少吃烤肉的次数和数量。

选择卫生条件合法的场所

人们在吃烤肉时最好到有健康证和食品经营许可证的餐馆、饭店去,烤时要烤熟,避免吃露天烧烤。因为大多露天烧烤都是没有营业执照和食品经营许可证的商贩经营的,甚至不知道那些肉有没有经过检疫是死猪肉还是米猪肉,不但不卫生还不健康。

