

Potrawy z grilla i alkohol to fatalna mieszanka

2 maja 2018

Lubiane przez Polaków połączenie mięsa z grilla i alkoholu to fatalna mieszanka, mogąca prowadzić do zapalenia trzustki lub żołądka – przestrzega gastroenterolog i internista z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie Rajmund Gołdys.



„Najchętniej grillujemy tłuste mięso, pokryte również tłustą marynatą i mocno przypieczone, tak, by było chrupiące. Jeśli w dodatku kładziemy je bezpośrednio na kratce grilla, podczas pieczenia wytwarzają się rakotwórcze węglowodory” – powiedział Gołdys PAP.

Grillowanie sprzyja konsumpcji alkoholu. „Pokutuje mit, że alkohol pomaga strawić ciężkostrawne jedzenie. Nic bardziej mylnego. Tylko pogarsza sprawę, w końcu alkohol to toksyna. Połączenie dwóch trucizn może mieć piorunujący skutek i nieraz trafiają do nas pacjenci z zapaleniem żołądka czy ostrym zapaleniem trzustki” – dodał.

Jeśli nie chcemy rezygnować z grilla, lepiej korzystać z tacek i folii do pieczenia. Zdrowszym rozwiązaniem od tłustego mięsa

i kiełbasy będzie – jak mówił lekarz – grillowana ryba i warzywa. Dobrym pomysłem na posiłek na świeżym powietrzu są też – jego zdaniem – potrawy przygotowywane w specjalnych kociołkach stawianych na ognisku. „Do środka wkładamy dużo warzyw i nawet jeśli dołożymy tłuste mięso czy kiełbasę, to przygotowane w tych warunkach będą o wiele zdrowsze” – podkreślił.

Autorstwo: Anna Gumułka

Zdjęcie: [Skitterphoto](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl