Скоро весна, лето и барбекю! Польза или вред?

Выезжая на дачу или выбираясь на пикник, мы часто выбираем для еды между задушевными разговорами с друзьями блюда, которые готовятся на мангале или открытом огне. Сам процесс их приготовления, ароматный дымок от костра сближают нас, релаксируют и настраивают на позитивный лад.

Барбекю уже давно стало одним из самых любимых способов приготовления различных блюд из мяса, овощей и даже фруктов. Особенно часто мы едим эти блюда теплой весной или летом. При этом мы задаем себе вопрос: «А насколько полезна еда, приготовленная на гриле?» В интернете и других СМИ можно найти массу взаимоопровергающих ответов на этот вопрос. Именно поэтому в этой статье мы развенчаем все мифы, домыслы и несостыковки в ответе на этот важный для нашего здоровья вопрос.

Итак… Читайте ответы от специалистов на самые часто задаваемые вопросы о барбекю.

## Почему барбекю полезнее, чем приготовленная традиционными привычными способами пища?

В процессе запекания любой пищевой продукт подвергается максимально щадящей термической обработке за счет высоких температур, воздействующих на пищу. Это утверждение касается и мяса, и рыбы, и овощей, и фруктов. За короткое время приготовления в печи-барбекю все эти продукты просто «не успевают» потерять свои витамины и другие питательные вещества.

Находящийся в мясе избыточный жир во время запекания на открытом огне стекает с порционного куска и удаляется на пламени. В итоге мы получаем блюдо из мяса, в котором нет вредных для нашего сердца, сосудов, печени, других органов пищеварительного тракта и систем организма липопротеиновых соединений и насыщенных жирных кислот.

При запекании мяса, овощей и фруктов в печи-барбекю они покрываются корочкой, которая защищает их от разрушения витаминов и других биологически активных веществ. В итоге мы получаем не просто вкусное и ароматное блюдо, а настоящую «витаминную, питательную бомбу».

Все эти полезные эффекты достигаются благодаря непродолжительному температурному воздействию на продукт и тому факту, что он находится не в закрытой посуде, а на шампуре или решетке. Вдобавок ко всему мы получаем массу положительных эмоций от новых ароматов, вкуса и самого приготовления пищи. А положительные эмоции всегда улучшают не только пищеварение, но и наше настроение!

## Кому особенно показано приготавливать пищу в печи-барбекю?

Если кратко ответить на этот вопрос, то всем. Конечно же, речь не идет о людях, нуждающихся в максимально щадящей диете. Например, больных с язвой желудка в стадии обострения, с острым панкреатитом или сразу после инфаркта миокарда. Они действительно составляют исключение и должны до момента получения разрешения от врача приготавливать еду путем варки или тушения продуктов.

После завершения стадии обострения и расширения диеты, приготовленные в печи-барбекю блюда можно употреблять всем. Для этого можно использовать нежирные сорта мяса, определенные овощи или фрукты, специи, которые разрешены к употреблению при том или ином хроническом заболевании. Кроме этого, некоторым людям приходится соблюдать некоторые ограничения в употреблении соли. И это правило легко соблюсти – немного подкорректировав рецепт. А тем людям, которые страдают от ожирения и хотят похудеть, необходимо просто сократить порции и они достигнут желаемого веса.

## Можно ли давать приготовленные на барбекю блюда детям?

Относительно мяса, приготовленного на гриле, большинство диетологов едины во мнении, что его лучше включать в рацион детей, начиная с 12-ти лет. Почему? Дело в том, что для приготовления мяса применяются всевозможные специи, приправы и маринады, и именно они вредны для пищеварительной системы детей. Однако другая часть диетологов, которые знакомы с большим количеством рецептов приготовления мяса в печи-барбекю, утверждают, что существуем множество полезных способов маринования этого продукта, которые не вредны для ребенка. Например, вымачивание в кефире с минимальным набором приправ.

Рыба, курица, индейка, фрукты и овощи, бережно запеченные на огне, можно давать детям без опаски. Они не могут быть вредны и несут только пользу, если мы исключим из рецепта вредные для ребенка специи и продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Кроме этого, совместный процесс приготовления пищи на огне сближает нас с нашими детьми. Мы делимся с ними нашим опытом и знаниями. Обе стороны получают массу положительных эмоций и заряд позитива на будущее!

## Чем может навредить приготовленная с печи-барбекю пища?

При выборе жирного мяса для приготовления мы совершаем ошибку изначально, покупая именно этот продукт. Он не полезен никому. Кроме этого, во время запекания из жирного мяса выделяется большое количество жиров, которые под воздействием высоких температур трансформируются в канцерогенные соединения.

Далее в процессе приготовления эти вредные вещества вместе с дымом попадают на пищу и оседают на порционных кусках. Затем они попадают в наш пищеварительный тракт. Их количество не так велико, как принято считать. Однако минимизировать их объем в наших силах – просто выбираем нежирное мясо и забываем о канцерогенах как о неприятном сне.

Еще одна опасность, которая может подстерегать нас в блюдах, приготовленных на гриле, это риск заражения глистами или бактериями, вызывающими заболевания органов пищеварения. Однако стоит задуматься над тем, что проявленная внимательность при приготовлении блюд нивелирует эту настораживающую вероятность. Кроме этого, такие же риски присутствуют и при тушении или запекании в обычной духовке. Внимательное отношение к приготовлению блюда, тщательное мытье, адекватная нарезка порционных кусков и правильный выбор продуктов полностью устранят риск заражения, и вы не будете думать о том, что пища из печи-барбекю это плохо.

Вы еще сомневаетесь, есть или не есть приготовленные на гриле продукты? Обращайтесь к нашим специалистам или получите консультацию у опытного врача-диетолога. Обращайтесь к нам, и мы поможем выбрать качественную печь-барбекю, в которой все продукты будут приготавливаться правильно. А опубликованные на нашем сайте рецепты от опытных кулинаров помогут вам сделать верный выбор и получить максимально вкусное и полезное блюдо!