

آیا کباب واقعا غذای سالمی است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ یکی از معمولترین غذاهایی که در پیک‌نیک‌های خانوادگی و دوستانه با استقبال عمومی همراه می‌شود، کباب است که البته قدیم‌ترها خانه‌ها آنقدر بزرگ بود که حداقل می‌شد منقلی در حیاطش به پا کرد و نگران پیچیدن دود کباب در خانه همسایه‌ها نبود...



سلامت نیوز : به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ یکی از معمولترین غذاهایی که در پیک‌نیک‌های خانوادگی و دوستانه با استقبال عمومی همراه می‌شود، کباب است که البته قدیم‌ترها خانه‌ها آنقدر بزرگ بود که حداقل می‌شد منقلی در حیاطش به پا کرد و نگران پیچیدن دود کباب در خانه همسایه‌ها نبود...

اما این روزها به دلیل گسترش آپارتمان‌نشینی به خصوص در شهرهای بزرگ، کباب‌های خانگی بیشتر در پیک‌نیک‌ها پیدایشان می‌شود و پخته شدن روی آتش، جدا از اینکه باعث خوشمزه‌تر شدن کباب می‌شود که به یک نوستالژی دلنشین هم تبدیل شده است! البته مدتی است بحث سرطان‌زا بودن کباب زغالی مطرح شده و شاید برخی افراد را نگران کرده باشد که آیا پختن غذا روی آتش مستقیم زغال می‌تواند مشکل‌ساز باشد؟

اگر اینطور است، برای پختن کباب از چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد که هم سلامت گوشت حفظ شده و هم خوشمزه شود؟ چه کنیم که نه سیخ بسوزد و نه کباب؟! برای آشنایی با روش‌های مختلف پخت کباب و چگونگی حفظ سلامت مواد غذایی هنگام کباب کردن، با دکتر آراسب دباغ‌مقدم، عضو هیئت علمی دانشگاه، متخصص علوم و صنایع غذایی و بهداشت مواد غذایی گفت‌وگو کرده‌ایم که آن را در ادامه می‌خوانید.

چقدر گوشت بخوریم؟

گوشت‌ها، از گوشت قرمز گاو، گوسفند و سایر چهارپایان گرفته تا گوشت سفید مرغ، ماهی، میگو و ... یکی از چهار گروه اصلی غذایی به حساب می‌آیند که هر کدام بسته به نوع، مقدار و زمان مصرف دارای فواید و مضرات متفاوتی هستند. در کل توصیه می‌شود که افراد در هفته بین 3 تا 4 وعده ۶۰ تا ۱۵۰ گرمی، در شرایط جسمی و سنین متفاوت، گوشت سفید و قرمز مصرف کنند. البته مصرف گوشت قرمز به دلیل کلسترول بالایی که دارد، باید در میانسالان به صورت حساب‌شده باشد زیرا دریافت زیاد این نوع چربی عواقبی چون افزایش احتمال بیماری‌های قلبی-عروقی و چاقی را به دنبال دارد. اما کودکان در حال رشد و زنان باردار و شیرده باید سهم مشخصی از برنامه غذایی خود را به این ماده غذایی اختصاص دهند.

آیا کباب کردن بهترین روش پخت و پز است؟

کباب کردن یکی از سنتی‌ترین شیوه‌های طبخ گوشت است و در عین حال که می‌تواند روش مناسبی برای پخت گوشت باشد، به همان اندازه می‌تواند زیانبار نیز باشد؛ در واقع اگر گوشت را، سفید یا قرمز، در شرایط استاندارد کباب کنیم، یک وعده غذایی عالی و مقوی خواهد بود و با توجه به اینکه در روش کباب کردن مواد غذایی، روغنی به کار نمی‌رود تا جذب ماده غذایی شود، انرژی دریافتی آن بالا نرفته و چاقی و مشکلاتی مانند تصلب شرایین را برآیدمان در پی نخواهد داشت و نسبت به سرخ کردن گوشت، شیوه سالم‌تری است. اگر کباب در شرایط غیراستاندارد تهیه شود، نه‌تنها سالم نیست که حتی ممکن است سرطان‌زا هم باشد.

کباب استاندارد چیست؟

گوشت قرمز و سفید برای آنکه کاملاً پخته شود، به ترتیب به 65 و 75 درجه سانتی‌گراد حرارت نیاز دارد که در روش کباب کردن معمولاً چنین اتفاقی نمی‌افتد و گوشت به اندازه کافی، یکدست و یکسان حرارت نمی‌بیند. از آنجا که همیشه احتمال دارد انواع میکروارگانیزم‌ها، انگل‌ها و عوامل بیماری‌زا از جمله میکروب سالمونلا در گوشت وجود داشته باشد، حتماً باید مغزپخت شود تا تمام عوامل بیماری‌زایش از بین برود، در غیر این صورت به فرد منتقل شده و باعث بیماری می‌شود. البته برای از بین بردن انگل یا میکروارگانیزم‌های موجود در گوشت نباید آن را در حرارت بالا و آتش تند پخت، زیرا اصولاً هر نوع پخت‌وپزی در درجه حرارت بالا،

موادی سرطان‌زا با عنوان «#آمین‌های هتروسیکلیک» را تولید می‌کند.

این مواد شیمیایی به میزان بسیار کم، در حد یک میلیاردیوم گرم به وجود می‌آیند اما تجربیات آزمایشگاهی روی حیوانات نشان می‌دهند که آمین‌های هتروسیکلیک، دارای خواص سرطان‌زایی قوی هستند و معمولا در سطح بیرونی گوشت که به منبع حرارتی نزدیک‌تر است، تشکیل می‌شوند. بنابراین گوشت آبپز شده یا پخته شده در فر که حرارت کمتری می‌بیند، مقدار آمین‌های هتروسیکلیک آن بسیار کمتر از گوشت سرخ شده و کباب شده روی زغال یا برشته شده است. البته کباب کردن گوشت مشکل را دوبرابر می‌کند، زیرا دود زغال، گوشت را در معرض مواد شیمیایی سرطان‌زای دیگری به نام «#هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک» قرار می‌دهد. به این ترتیب که وقتی چربی گوشت روی زغال می‌چکد، دودی تولید می‌شود که این دود روی گوشت می‌نشیند و احتمال سرطان‌زایی آن را افزایش می‌دهد.

باید قید کباب زغالی خوشمزه را بزنیم؟!!

یکی از دلایل محبوبیت کباب زغالی بین مردم، ترکیب‌های آروماتیک مختلفی است که هنگام سوختن چوب آزاد شده و موقع کباب کردن روی کباب می‌نشیند و باعث خوش‌عطر و طعم شدن کباب می‌شود که این عطر و طعم در کبابی که روی باربیکیوی برقی یا گازی، فر، گریل و ... پخته شده، پیدا نمی‌شود. البته همین کباب شدن گوشت روی زغال چوب، باعث تشکیل ترکیبات هیدروکربنی روی آن است که به سرطان‌زا بودن مشکوک هستند. واقعیت این است که مگر افراد در طول هفته یا در طول ماه چند بار کباب زغالی می‌خورند که بخواهند نگران این موضوع باشند؟

درست است که از لحاظ علمی تشکیل هیدروکربن‌های حلقوی روی مواد غذایی خطرناک است اما بد نیست یادآوری کنیم که در سال گذشته همه ساکنان تهران حتی یک روز هم هوای پاک استنشاق نکرده‌اند! آیا استنشاق همه‌روزه این هوای ناسالم بدتر است یا کباب زغالی که هر از چندگاهی در مسافرت یا پیک‌نیک و ... خورده می‌شود؟! این روزها خانواده‌ها فرصت ندارند مثل گذشته‌ها هفته‌ای 3-4 بار دور هم جمع شوند و غذایی روی زغال درست کنند. پس بهتر است اگر چند وقت یکبار چنین فرصتی به دست می‌آورند، ذهن‌شان را درگیر ترکیبات حلقوی روی کباب زغالی نکنند!

بهترین آتش برای کباب کدام است؟

اگر افراد زیاد از کباب زغالی استفاده می‌کنند، نباید فراموش کنند که بحث تشکیل هیدروکربن‌های حلقوی به خصوص در قسمت‌هایی از کباب که روی آتش زغال می‌سوزد و سیاه می‌شود، کاملا علمی است و شکی در سرطان‌زا بودنشان نیست. پس بهتر است این تکه‌های سوخته را جدا کرده و مصرف نکنند. نکته مهم دیگری که باید رعایت کرد کباب کردن گوشت روی حرارت ملایم با فاصله مناسب از آتش است تا از سوختن گوشت جلوگیری شود. در واقع بهتر است صبر کنید دود آتش فروکش کند و به اصطلاح زغال‌ها خوب گل بیندازد و سرخ شود. این زمان، بهترین موقع برای قرار دادن سیخ‌های کباب روی منقل است.

در ضمن، اگر گوشت را در قطعات کوچک ببرید و قبل از کباب کردن آن را گرم کنید، درجه حرارت گوشت پایین می‌آید و مدت زمان طبخ نیز کوتاه‌تر می‌شود. یادتان باشد هرچه چربی گوشت کبابی کمتر باشد، دود کمتری ایجاد می‌شود و کباب سالم‌تری خواهید خورد. البته اگر قبل از کباب کردن گوشت، آن را به مدت 2 دقیقه در مایکروفر بپزید، محتوای آمین‌های هتروسیکلیک آن به اندازه 90 درصد کاهش می‌یابد. البته گوشت را بیشتر از 2 دقیقه در مایکروفر نپزید زیرا خشک می‌شود. حین کباب کردن، گوشت را مرتب پشت و رو کنید تا هر دو طرف گوشت بیش از اندازه حرارت نبیند یا حرارت از دست ندهد. به این ترتیب گوشت سریع‌تر می‌پزد و لایه‌های بیرونی آن کمتر دچار سوختگی می‌شود و آمین‌های هتروسیکلیک کمتری در آن به وجود می‌آید.

مرغ و ماهی را چطور کباب کنیم؟

کباب کردن مرغ و ماهی هم یک روش مناسب و سالم است البته به شرطی که قطعات مرغ یا ماهی به اندازه‌ای باشد که تمام قسمت‌های گوشت به خوبی پخته شود و داخل آن خام نماند؛ داخل گوشت نباید صورتی‌رنگ بماند چون ممکن است حاوی تخم انگل یا میکروب‌های مختلف باشد که عامل بروز بیماری‌ها خواهد بود. یادتان باشد طبیعت گوشت ماهی سرد است و با کباب کردن، سبک‌تر خواهد شد و هضم آن برای معده آسان‌تر از نوع سرخ کرده آن است، زیرا ماهی سرخ‌شده در روغن باعث تشنگی شده و دیرتر از معده خارج می‌شود. همچنین اگر با خوردن ماهی به اصطلاح سردی‌تان می‌کند، بهتر است ماهی را همراه با چاشنی‌های گرم مثل زنجبیل پرورده، گلپر و آویشن مصرف کنید.

در کنار کباب، گوجه و هویج پخته بهتر است یا خام؟

گوجه‌فرنگی دارای لیکوپن است که به خصوص در آقايان بالای 40-45 سال که بحث بزرگ شدن پروستات و حتی سرطانی شدن آن پررنگ است، بسیار توصیه می‌شود. بر خلاف بسیاری سبزیجات و سیفیجات که خام‌شان خاصیت بیشتری دارد، جذب لیکوپن در گوجه‌فرنگی پخته‌شده بسیار بهتر و راحت‌تر از گوجه‌فرنگی خام صورت می‌گیرد. بنابراین گوجه‌فرنگی کبابی نه تنها ضرر ندارد، که خیلی هم مفیدتر است.

هویج پخته‌شده هم درست مثل گوجه‌فرنگی، پخته‌اش بهتر است و آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به هویج خام دارد. پختن هویج همراه با مقدار کمی روغن میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به نام‌های بتاکاروتن و اسید فنولیک را افزایش می‌دهد زیرا حین فرایند پخت، دیواره سلول‌های گیاهی بافت هویج شکسته شده، در نتیجه جذب آنتی‌اکسیدان‌های موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد. سب‌زمینی خام هم که در معده انسان اصلا قابلیت هضم و جذب ندارد بنابراین اصلا نیازی نیست که خام آن را امتحان و فکر کنیم که پرخاشیت‌تر است!

اگر عاشق دود هستید...

خیلی‌ها علاقه خاصی به مواد غذایی دودی دارند؛ از ماهی دودی گرفته تا برنج دودی، تن ماهی دودی، سوسیس و کالباس دودی و... قدیم‌ترها دودی کردن برنج و ماهی، که متداول‌ترین خوراکی‌های دودی بودند، به این ترتیب بود که مواد را در اتاقی به نام «اتاق دود» قرار می‌دادند و با سوزاندن خاک اره یا چوب بلوط و... مواد را دود می‌دادند. به این ترتیب همان مواد آروماتیکی که از چوب ساطع می‌شد و عطر و طعم خوبی به غذا می‌داد، وارد این مواد شده و آنها را خوش‌عطر و طعم می‌کرد. اما حالا 5,4 سالی است ترکیباتی وارد بازار شده که به جای دود دادن مواد غذایی به شیوه سنتی (دود دادن در اتاق دود) از این ترکیبات استفاده می‌کنند.

استفاده از این ترکیبات در رستوران‌ها مجاز نیست و تنها صنایع تولیدکننده غذا می‌توانند از آنها استفاده کنند. این مواد شیمیایی است و از ترکیب هزاران ماده ایجاد می‌شود که البته غیر از عطر و طعم دود، عطر و طعم کباب، جوجه‌کباب، زعفران و ... هم تولید شده و در صنایع غذاسازی استفاده می‌شود. استفاده از این مواد در صنایع غذایی مشکل‌ساز نخواهد بود، زیرا کنترل کردن کارخانه‌های کلان، که هر کدام مهندس و پزشک و متخصص خبره دارند، بسیار راحت‌تر و البته امکان‌پذیر است اما استفاده از این مواد در رستوران‌ها، با توجه به حرفه‌ای نبودن افراد در مورد این طعم‌دهنده‌ها، می‌تواند خطرآفرین باشد. البته دیده شده که این اسانس‌ها حتی در سوپرمارکت‌ها هم به فروش می‌رسد و در دسترس خانم‌های خانه‌دار هم قرار گرفته که با توجه به نامشخص بودن ترکیبات این اسانس‌ها، بهتر است از مصرف‌شان خودداری شود.