

Was ist gesünder, gegrillt, gegrillt oder gebraten?

Amerikaner lieben frittierte Lebensmittel. Es ist zwar nicht immer gut für uns, aber es ist eine Tatsache. Es gibt nichts, was wir nicht gerne frittieren, auch nicht Eis. Obwohl der Geschmack nicht von dieser Welt ist, ist er nicht unbedingt gut für Sie. Braten ist also besser als Braten und warum?

Würde es helfen, unsere Speisen zu grillen? Welche Kochmethode fügt Ihrem Essen tatsächlich die geringste Menge an Fett hinzu und gibt es noch andere Überraschungen, über die wir Bescheid wissen müssen? Realistisch gesehen sagt der gesunde Menschenverstand, dass das Hinzufügen von Fett zu einer Fritteuse oder einer Pfanne Fett …



Amerikaner lieben frittierte Lebensmittel. Es ist zwar nicht immer gut für uns, aber es ist eine Tatsache. Es gibt nichts, was wir nicht gerne frittieren, auch nicht Eis. Obwohl der Geschmack nicht von dieser Welt ist, ist er nicht unbedingt gut für Sie. Braten ist also besser als Braten und warum? Würde es helfen, unsere Speisen zu grillen?

Welche Kochmethode fügt Ihrem Essen tatsächlich die geringste Menge an Fett hinzu und gibt es noch andere Überraschungen, über die wir Bescheid wissen müssen?

Realistisch gesehen sagt der gesunde Menschenverstand, dass das Hinzufügen von Fett zu einer Fritteuse oder einer Pfanne Fett zu etwas hinzufügt, das bereits fett ist, nämlich Fleisch, das am häufigsten gebraten wird. Die niedrigste Menge an Fett, die hinzugefügt wird, ist, wenn das Essen gegrillt wird, weil die Flammen oder der elektrische Broiler dazu führen, dass das Fett vom Essen wegschmilzt.

Bei einem Test an der University of Pennsylvania waren die Unterschiede unglaublich. Es wurden drei Proben gemacht, eine gegrillte, eine leicht sautierte und die dritte tiefe Freundin. Die gegrillte Fleischprobe, die unter einem Broiler hergestellt wurde, hatte ungefähr ein Prozent Fettzusatz, während die sautierte Sorte ungefähr doppelt so viel war, aber schockierenderweise war sie fast genau die gleiche wie die frittierte Sorte.

Das Problem besteht darin, dass wir im Allgemeinen viel frittiertes Fleisch und andere Dinge in den Teig geben. Das Fleisch nimmt nicht so viel Fett von sich aus auf, aber die Panade und andere Faktoren nehmen eine große Menge davon auf.

Wenn wir jetzt ein mageres Fett verwenden, sehen wir, dass das Braten vielleicht nicht so abscheulich ist, wie Sie tatsächlich dachten, aber ... und es gibt immer ein, aber in der Gleichung gibt es nicht, viele von uns geben sich nicht damit zufrieden, nur zu braten, wir zahlen wenig Aufmerksamkeit auf die Arten von Ölen, mit denen wir braten, oftmals kaufen wir die billigste Sorte anstatt die für uns beste.

Es gibt gute und schlechte Fette. Butter kann in Maßen eingenommen werden und wenn Sie Ihr Essen darin braten, fragen Sie in Zukunft nach Herzerkrankungen. Pflanzenöle, reines Maisöl sind vielleicht der richtige Weg, wenn Sie braten

und das Mehl oder Panieren vergessen wollen. Braten Sie ohne, um die Fettaufnahme auf ein Minimum zu beschränken.

Braten ist natürlich der beste Weg, um Ihr Essen zu kochen, vorausgesetzt, Sie tun es auf dem Küchenherd. Einige von uns dachten jedoch, dass das Grillen unserer Speisen im Freien die Antwort sei. Es senkt zwar das Fett, aber es gibt auch einige Überlegungen zum Grillfaktor.

Der kalifornische Wissenschaftler James Felton untersuchte die Auswirkungen des Kochens über Grillkohlen, der traditionellen Sorte, und glaubt, dass einige gegrillte Lebensmittel tatsächlich Krebs verursachen können.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie es passieren kann, aber laut Felton ist die traditionellste, wenn das Fett vom Fleisch auf die heißen Kohlen tropft und eine chemische Reaktion auslöst, wenn die Flamme aufflammt, um das Fleisch zu schwärzen. Wenn Sie die heißen Kohlen zur Seite bewegen, damit das Fett nicht direkt auf die Kohlen tropft, wird dies tendenziell verhindert. Das Kochen auf dem Gasgrill kann auch in diesem Kampf hilfreich sein.

Sie können auch versuchen, bei einer niedrigeren Temperatur zu kochen und die Kohlen zu bewegen, wenn Sie über Ihren traditionellen Kohlen grillen möchten, und versuchen, normales Holz anstelle von Holzkohle zum Grillen Ihres Fleisches zu verwenden.

Wenn Ihnen nichts davon zusagt, ist die Realität, dass gegrillte Lebensmittel die beste Wahl zu sein scheinen. Erstens kommt die Flamme von oben und das Fett tropft in eine Pfanne unten, zweitens gibt es weniger Fett als beim Braten, und drittens kann der Grill Ihrem Körper Dinge antun, für die Sie nicht bereit sind.

Brauchen wir bessere Gründe, um Ihr Fleisch oder Ihren Fisch zu braten?

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki