

กินอาหารอย่าง...อย่างไรให้ปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2552

กินของย่าง..อย่างไรให้ปลอดภัย

เคล็ดลับ เทคนิค เกร็ดความรู้ เรื่องน่าอ่าน สำหรับ สาวสวย คุณ แม่บ้าน ทั้งหลาย วันนี้เรามี สูตรเด็ด
เคล็ดลับ การ กิน ของ ย่าง ให้ห่างจาก โรคร มะเร็ง มาฝาก เพื่อนๆ กันด้วย ขอบอกว่า เหมาะสำหรับคนที่
รัก สุขภาพ มากๆ



ใครที่ชอบกินของปิ้งๆ ย่างๆ ก็คงจะทราบกันดีว่า อาจเป็นมะเร็งได้
วันนี้เกร็ดความรู้มีเทคนิคในการกินให้ห่างจากมะเร็ง มาฝากกัน....



(สารก่อมะเร็ง)

1. เริ่มจากการทำความสะอาดเตาแครง ที่ใช้อย่างชะง่อนเพื่อป้องกันสาร Carcinogen



2. เช็ดตะแกรงให้สะอาด



3. สำหรับการเตรียมเนื้อ : ควรหมักด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ ไวน์ น้ำปลา หรือน้ำมะนาวก่อน เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติและความนุ่มแล้ว ยังสามารถช่วยลดสารก่อมะเร็ง



4. ควรเก็บเนื้อหมักไว้ในตู้เย็น เพื่อป้องกันแบคทีเรียที่ปนมากับอากาศ



5. วอร์มเตาปิ้งก่อนการใช้งานสัก 5-10 นาที เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย



6. ควรเตรียมเนื้อที่จะใช้ย่างให้อยู่ในรูปของปีกผีเสื้อ : โดยใช้มีดกรีดลงไปตรงกลางชิ้นเนื้อให้ลึกพอสมควร แต่ระวังอย่าให้เนื้อขาดออกจากกัน จากนั้นจึงนำไปย่าง เมื่อเนื้อถูกความร้อนจะเบะออกคล้ายๆ กับปีกของผีเสื้อ วิธีนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เนื้อข้างนอกไหม้ก่อนที่เนื้อข้างในจะสุก



7. ในกรณีที่ใช้เตาถ่าน ควรหลีกเลี่ยงการให้เนื้อสัมผัสกับเปลวไฟโดยตรง



8. กลับเนื้ออย่างน้อย 1 ครั้ง จะช่วยให้เนื้อสุกสม่ำเสมอ

และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ อย่ากินอาหารที่ไหม้ จะได้ปลอดภัยจากมะเร็ง

ข้อมูลจาก

เดลินิวส์
<http://www.dailynews.co.th>

ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต