



ΕΞΥΠΝΟ ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΟΔΗΓΟΣ

Το ψήσιμο κρέατος, προϊόντων κρέατος και ψαριών στη σχάρα μπορεί να οδηγήσει στον σχηματισμό καρκινογόνων χημικών ουσιών που δημιουργούνται από τον καπνό, το καμένο κρέας και λίπος καθώς και από πρόσθετα τροφίμων όπως τα νιτρώδη και νιτρικά άλατα.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

να ελέγχετε τη
**θερμοκρασία και τον χρόνο
ψησίματος**, να γυρίζετε
συχνά το φαγητό και να
χρησιμοποιείτε σχάρα με
έμμεση θερμότητα



ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΧΡΩΜΑ

**να μην τρώτε κομμάτια που
έχουν μαυρίσει ή έχουν καεί**
και να ψήνετε στη σχάρα
τρόφιμα με λιγότερο λίπος
και χωρίς δέρμα

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

**να καταναλώνετε
περισσότερα φρέσκα
λαχανικά, φρούτα και
βότανα** και λιγότερο ψητό
κρέας και προϊόντα
κρέατος



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΨΗΣΤΕ ΕΞΥΠΝΑ