



GRILĒJIET GUDRI CEĻVEDIS

Grilējot gaļu, gaļas produktus un zivis, var veidoties vēzi izraisošas ķīmiskas vielas, kas rodas no dūmiem, sadegušas gaļas un tauku un pārtikas piedevām, piemēram, nitrītiem un nitrātiem.

SEKOJIET LĪDZI KARSTUMAM,

kontrolējiet **grilēšanas temperatūru un laiku**, bieži apgrieziet ēdienu, izmantojiet grilu ar netiešo karstumu.



PIEVĒRSIET UZMANĪBU KRĀSAI,

neēdiet melnas vai apdegušas daļas un grilējiet ēdienus ar mazāku tauku daudzumu un bez ādas.

PIEVĒRSIET UZMANĪBU SAVAM UZTURAM

ēdiet vairāk svaigu dārzeņu, augļu un garšaugu un mazāk grilētas gaļas un gaļas produktu;



SAMAZINIET RISKU SAVAI VESELĪBAI UN GRILĒJIET GUDRI