**Dietetyczne barbecue - czyli jak grillować smacznie i zdrowo?**

**Okres wakacji niemal każdemu kojarzy się z wypoczynkiem, spotkaniami z przyjaciółmi i dobrym jedzeniem. Od wielu lat królem polskiego lata jest … grill. Jednak osoby, które w ciągu roku stosowały diety i wyrzekały się nadmiaru kalorii teraz mają spory dylemat. Czy na urlopie można pozwolić sobie na tradycyjne barbecue party? Czy mała kiełbaska z musztardą jest całkowicie zakazana?**

Proces odchudzania często wymaga wyrzeczeń i silnej woli. Zazwyczaj jest to połączenie aktywności fizycznej i indywidualnie dopasowanej, zdrowej diety. Czy grillowane potrawy mogą być zdrowe? Niektóre jak najbardziej. Są też sposoby na to, by dym grillowy, który wydziela toksyczne i trujące substancje, był mniej szkodliwy.

 *- Nie trzeba unikać imprez plenerowych, aby zdrowo się odżywiać. Wszystko to sztuka odpowiednich wyborów, a także przestrzegania ilości i regularności spożywanych w ciągu dnia posiłków – mówi Radosław Majewski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej. - Produkty, których należy unikać to: skrzydełka kurczaka, boczek i wspomniana już wcześniej kiełbasa. Te produkty mają w sobie największą ilość tłuszczu. Przykładowo 100 gramów kiełbasy to aż 220 kilokalorii, a to naprawdę dużo.*

 Jak więc grillować zdrowo? Należy wprowadzić kilka zasad, które sprawią, że dania serwowane podczas plenerowych imprez będą nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim smaczne. Po pierwsze należy zrezygnować z gotowych marynat i kupowania doprawionych mięs, ponieważ często zawierają one duże ilości soli, glutaminianu sodu i innych dodatków funkcjonalnych, które pod wpływem wysokiej temperatury nie są obojętne dla naszego zdrowia. Warto postawić na własne kompozycje ziół i przypraw. Plusem grillowania jest to, że do obróbki termicznej nie musimy dodawać tłuszczu. Jeśli dodatkowo do marynowania mięsa nie użyjemy oleju wówczas na grillu możemy przygotować smaczny, niskokaloryczny posiłek, który może być elementem prawidłowo zbilansowanej diety.

 *- Tłustą karkówkę, boczek warto zamienić na chude mięsa np. polędwiczkę wieprzową, drób, ryby i warzywa. Dania przygotowane na grillu warto „wypełniać” warzywami które zmniejszają gęstość kaloryczną potrawy. Doskonale sprawdza się tu szaszłyki z piersi kurczaka z cukinią, papryką i pieczarkami - mówi specjalista z CDS. - Należy pamiętać również o tym, że im więcej tłuszczu wytopi się na rozżarzony węgiel, tym więcej związków rakotwórczych wraz z dymem przedostaje się do grillowanej potrawy. Z tego właśnie względu nie zalecamy marynować mięs w marynatach na bazie oleju, a jeśli już to zrobimy, wówczas należy użyć tacki do grillowania.*

 Nie należy też mocno przypiekać mięsa ani warzyw, gdyż staja się one ciężkostrawne i pozbawione jakichkolwiek wartości odżywczych.

 *- Jako dietetyk odradzam także gotowe sosy na bazie majonezu, które znacznie podnoszą wartość kaloryczną potraw. Lepiej jest przygotować je samodzielnie wykorzystując do tego naturalny jogurt, czosnek i kompozycję ziół – podsumowuje Radosław Majewski.*