

Barbecue et brocoli, choux.....

Le barbecue, bon pour le cancer

On ne dit pas qu'il est bon contre le cancer, mais bon pour le cancer, car il favorise son apparition. Une étude publiée par l'Université Davis en Californie, met en évidence que la viande cuite sur le barbecue produit certains éléments cancérigènes, **les amines hétéroclites (AH)**, provenant de la chaleur sur les **aminoacides** et la **créatinine** de la viande. Plus longtemps on fait cuire la viande, à des températures plus élevées, plus la production d'AH est élevée. Si vous êtes de ces personnes qui ne peuvent pas se passer de barbecue, voici quelques suggestions du centre de cancer de l'Université Davis pour éliminer la plupart des AH de la viande.

- 1) Avant de mettre la viande sur le barbecue, cuisez-la partiellement dans le four à micro onde, et jetez le jus dégagé dans le récipient.
- 2) Tournez les hamburgers toutes les minutes.
- 3) Marinez la viande avec un mélange de sucre brun, d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, d'ail, de moutarde, de jus de citron et du sel pendant 40 minutes avant de la faire cuire.
- 4) Ne cuisez jamais de viande « pas très fraîche ». SI malgré tout vous voulez avoir votre hamburger, consommez quelques jours auparavant du brocoli, du chou, du chou de Bruxelles, car ces légumes possèdent des propriétés naturelles activant les enzymes de votre corps capables de neutraliser la toxicité des AH.

Francesc X. Gelabert

Priorités pour aujourd'hui