



**Pílulas  
de  
Saúde**



## **COMO PREPARAR A CARNE DE UMA FORMA MAIS SAUDÁVEL**

A forma de preparar as carnes, vermelhas ou brancas, também é importante na prevenção do câncer. As temperaturas muito elevadas utilizadas para fritar ou grelhar as carnes, assim como a fumaça do churrasco, formam compostos químicos cancerígenos que aderem à superfície das carnes. Se consumidas com frequência, podem contribuir para o desenvolvimento de cânceres. Essas substâncias também são encontradas nos alimentos defumados.

### **Veja algumas dicas para reduzir a formação dessas substâncias:**

- Prefira receitas que utilizem métodos de cozimento da carne a vapor, ensopado, guisado ou assado.
- No caso da carne de frango, retire a pele antes de cozinhar, para evitar a formação desses compostos cancerígenos durante o cozimento.
- Opte por cortes menores de carne. Quanto maior o tempo de exposição a altas temperaturas, maior a formação desses compostos.
- Marinar as carnes com ervas, cebola, alho, suco de limão, e/ou outros antioxidantes (por exemplo, tomate, cenoura, pimentas vermelha e amarela, laranja, alecrim, salsa) reduz significativamente a formação desses compostos durante o cozimento.
- Quando ingerir esses alimentos, não se esqueça de consumir boas quantidades de frutas e vegetais, como, por exemplo, verduras, tomate, cenoura, couve-flor, brócolis, beterraba, quiabo e abobrinha. Esses alimentos têm propriedades protetoras que reduzem a absorção das substâncias potencialmente cancerígenas.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer (INCA)

**Dra. Rosanna Caterina Imbroisi**  
Nutricionista