

# Como preparar carne de forma mais saudável

**F**ritar ou grelhar carnes brancas ou vermelhas, utilizando temperaturas elevadas, contribui para a formação de alguns compostos químicos - aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos - que aderem à superfície do alimento. Quando consumidas com frequência, as carnes com altas concentrações desses compostos podem favorecer o surgimento do câncer.

É possível diminuir a formação dessas substâncias adotando algumas medidas. Uma delas é preferir usar carnes frescas. Isso porque quanto maior o tempo de armazenamento da carne crua sob refrigeração, maior a formação dessas substâncias durante o cozimento. Ao preparar uma deliciosa refeição para sua família e amigos, a dica é procurar receitas nas quais as carnes são submetidas ao calor úmido como as ensopadas, guisadas, assadas ou cozidas no vapor. No caso do frango, retire a pele antes de cozinhar.

Outra recomendação importante é optar por cortes menores, já que quanto maior o tempo de exposição a



altas temperaturas, maior a formação desses compostos nocivos. Também vale marinar as carnes com ervas, cebola, alho, suco de limão ou outro antioxidante (por exemplo, tomate, cenoura, pimenta vermelha e amarela, laranja, alecrim, salsa ou espinafre). Esse processo reduz significativamente a formação de aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos durante o preparo.

Fazer o cozimento prévio no forno convencional ou de micro-ondas antes de grelhar, fritar ou fazer churrasco é mais uma opção para diminuir a formação dos compostos químicos potencialmente cancerígenos.

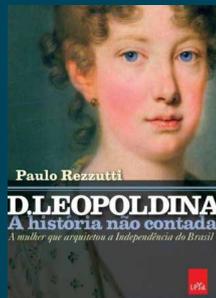
Por fim, quando ingerir carnes, não se esqueça de consumir boas quantidades de frutas e vegetais sem amido, como, verduras em geral, tomate, cenoura, couve-flor, beterraba, quiabo e abobrinha. Esses alimentos protetores reduzem a absorção das substâncias nocivas.

\*Com informações do Portal do INCA



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



O que têm em comum os livros sugeridos pela enfermeira do HC I Ursula Neves? De autoria do escritor e pesquisador Paulo Rezzutti, que, segundo Ursula, buscou informações em documentos na Europa, Brasil e Estados Unidos e participou da preparação dos restos mortais de dom Pedro I e dona Leopoldina para serem sepultados na cripta em São Paulo, as obras desmistificam essas duas personagens

centrais para a história do Brasil e recolocam as grandes personagens femininas de nosso passado em seu devido lugar de destaque (*D. Pedro I - A história não contada*; *D.*

*Leopoldina - A história não contada, a mulher que arquitetou a Independência do Brasil* e *Mulheres do Brasil - A história não contada*). E, em *D. Pedro II - A história não contada*, Rezzutti traz a trajetória desde a infância de um príncipe que se tornou regente ainda menino até sua transformação em monarca de espírito republicano que morreu no exílio. Ou seja, por meio de documentos inéditos, o autor traça uma radiografia que mostra a importância das personagens descritas para a história do Brasil.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **DOÇURA**.



**TEMA: LARANJA**

**Alice do Nascimento Gonçalves**, de 7 anos de idade, filha de Adriana Gonçalves, chefe da Divisão de Administração do HC I