

HƯỚNG DẪN CÁCH RÁN CÁ TRÁNH BỆNH UNG THƯ

Chỉ cần một chút dầu rán và nước sạch, các bà nội trợ có thể rán cá vàng ươm mà không lo cá hoặc dầu mỡ bị cháy...

Hiện nay, các bà nội trợ khi chế biến các món rán như: cá rán, gà rán, thịt rán... đều sử dụng dầu ăn (thực vật) hoặc mỡ động vật rất nhiều, nhằm sinh nhiệt cao tác động trực tiếp vào thực phẩm làm chín và vàng thực phẩm.

Đây là cách làm thông dụng, nhưng theo các chuyên gia, các làm này tuy nhanh, nhưng tiềm ẩn rất nhiều nguy hiểm khi sử dụng, đặc biệt là có thể gây ung thư bởi các chất độc sinh ra khi dầu mỡ bị đốt cháy dưới nhiệt.

Rán cá bằng dầu mỡ rất dễ gây bệnh

Theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh – Viện công nghệ sinh học và Thực phẩm (Đại học Bách khoa Hà Nội) cho biết, công nghệ rán cá, gà, thịt lợn... áp dụng phương pháp cho thực phẩm chín bằng hơi. Tuy nhiên, nếu chỉ chín bằng hơi không thì sẽ thành ra đồ luộc.

Vì thế, trước khi rán chúng ta vẫn sơ chế cá bình thường và ướp các loại gia vị cho vừa đủ. Điểm khác ở đây chính là việc hạn chế dầu, mỡ một cách tối đa bằng cách: cho nước vào đun sôi cùng 1 chút dầu thực vật sau đó thả cá vào chảo nước sôi, đậy vung om chín cá cho đến khi cạn nước.

PGS Nguyễn Duy Thịnh bày cách rán cá chín bằng hơi nước

"Về nguyên tắc khi dầu ăn gặp nước nó sẽ nổi trên bề mặt, nên khi đun sôi cạn nước, cá đã chín bằng hơi nước rồi. Lúc đó số lượng ít dầu ăn trên bề mặt sẽ làm cho cá vàng mà không cần phải rán lâu như bình thường. Như vậy, sẽ giảm thiểu được rất nhiều nguy cơ gây bệnh khi dầu ăn bị đốt cháy, ngấm vào thực phẩm", PGS. Thịnh cho hay.

Giải thích về cơ chế gây bệnh khi dùng dầu thực vật chiên rán trực tiếp, PGS Thịnh cho hay, những thực phẩm chiên, rán trong dầu mỡ ở nhiệt độ cao sẽ khiến một phần thực phẩm bị cháy từ đó dẫn đến hiện tượng bẻ gãy các phân tử và phát sinh các phân tử lạ trong thực phẩm.

Cá rán ít dầu, chín bằng hơi nước vẫn rất vàng và đẹp mắt

Nhưng phân tử lạ này qua đường ăn uống sẽ đi trực tiếp vào cơ thể và gây nên các tế bào ung thư, đặc biệt là đối với các loại thực phẩm càng giàu vitamin thì nguy cơ phân tử bị bẻ gãy càng cao và tỷ lệ gây ung thư khi sử dụng thực phẩm này rán trực tiếp với dầu ăn càng lớn.

Ngoài ra, việc sử dụng các thực phẩm rán giòn bằng dầu mỡ theo TS Thịnh, giá trị dinh dưỡng của chúng như không còn. "Đối với các thực phẩm rán, chín bằng hơi nước các nước châu Âu đã sử dụng từ rất lâu, điều này không chỉ đảm bảo an toàn khi ăn mà còn đảm bảo về mặt dinh dưỡng. Vì thế, mọi người nên sử dụng phương pháp này để chế biến các món ăn trong gia đình hàng ngày", PGS Thịnh khuyên.