

les amines hétérocycliques

Que sont les amines hétérocycliques?

Les amines hétérocycliques (AH) sont des composés chimiques formés au cours de la cuisson des viandes, du poisson ou de la volaille, principalement si la viande est grillée à haute température ou cuite pendant longtemps.

Les études à ce jour

On a observé que les (AH) ont causés certains types de cancer dans des études en laboratoire menées sur des animaux tels les rats et les souris. La quantité de (AH) donnée aux animaux de laboratoire était des centaines de milliers de fois plus grandes que la quantité notée dans l'alimentation humaine. À ce jour, une relation claire entre la consommation de (AH) et le cancer n'a pas été trouvée dans les études effectuées auprès des humains.

Afin de limiter la quantité de (AH) dans les aliments

Vous pouvez suivre ces quelques points afin de diminuer les (AH) de votre régime et continuer à savourer les viandes grillées et une alimentation équilibrée comprenant les viandes :

- Utilisez une chaleur modérée lorsque vous faites griller, que vous rôtissez ou faites cuire à la poêle.
- Réduisez le temps de cuisson en utilisant de plus petits morceaux comme les brochettes et en faisant moins cuire la viande. Faites cuire la viande entre mi-saignant et à point (145 °F à 160 °C/63 °C à 71 °C). Néanmoins, le boeuf haché doit toujours être cuit à une température interne de 160 °F (71 °C) pour être sans danger. Utilisez un thermomètre digital inséré par le côté de la galette pour vérifier la température interne.
- On a observé que certaines marinades diminuent les (AH) qui se sont formés. Utilisez une marinade acide, à base de jus citrin, de vin ou de vinaigre.
- Utilisez des viandes plus maigres et enlevez le gras visible avant de griller la viande afin d'éviter les flambées et éviter de carboniser la viande.
- Aspergez les flambées avec de l'eau.
- Retirez les parties carbonisées avant de servir la viande.
- Utilisez plus souvent les méthodes de cuisson à chaleur humide comme, braiser, cuire en ragoût ou à la mijoteuse.

Sommes-nous exposés aux (AH) d'autres façons?

La plus grande partie des expositions aux (AH) surviennent par les aliments; toutefois, on a observé des (AH) en quantités variées dans la bière, le vin, la fumée de cigarette, les émissions de diesel, les émissions de déchets qui brûlent et dans l'eau des rivières. Les quantités provenant de ces sources sont si petites que les scientifiques les considèrent sans importance.