

#EUChooseSafeFood – Akrylamid w żywności



Co to jest? Jak możemy ograniczyć jego ilość?

JAK POWSTAJE AKRYLAMID W ŻYWNOCI

Akrylamid jest związkiem chemicznym, który powstaje zwykle w produktach skrobiowych w procesie pieczenia, smażenia lub zapiekania w wysokich temperaturach (120°-150°C).

Główna reakcja chemiczna nosi nazwę reakcji Millarda, w jej wyniku po podgrzaniu naturalnie występujące w produktach skrobiowych cukier i aminokwasy łączą się tworząc substancje dające nowe smaki i aromaty. Powoduje to także brązowienie żywności i powstanie akrylamidu.

AKRYLAMID W ŻYWNOCI WYSTĘPUJE PRZED W SZYTKIM W NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTACH

- Kawa/ substraty kawy;
- Chipsy ziemniaczane/ frytki;
- Miękkie/ chrupkie pieczywo;
- Herbatniki/ ciastka/ suchary;

POTENCJALNE SKUTKI ZDROWOTNE

Z badań laboratoryjnych wynika, że akrylamid w diecie wywołuje nowotwory u zwierząt. Naukowcy wnioskują, że akrylamid w żywności potencjalnie zwiększa ryzyko nowotworów u konsumentów niezależnie od wieku.

Jednakże niemal nie można wyeliminować akrylamidu z produktów skrobiowych poddanych obróbce termicznej. Możemy jedynie starać się zmniejszyć jego zawartość w żywności poprzez bardziej uważne i zróżnicowane gotowanie.

JAK ZMNIĘJSZYĆ ILOŚĆ AKRYLAMIDU (WSKAZÓWKI)

Władze krajowe w UE oferują konsumentom porady dostosowane do krajowych nawyków żywieniowych i tradycji kulinarnych. Powstawanie akrylamidu może ograniczyć również uważny dobór surowców i sposobu przygotowania żywności.

Praktyczna zasada brzmi: „Nie dopuścić do przypalenia, tylko do lekkiego zbrązowienia”.

Dalsze przykłady wskazówek od władz krajowych:

- Podczas smażenia przestrzegaj zalecanych czasów obrotu i temperatur smażenia, nie dopuścić do rozgotowania, nadmiernego przypieczenia;
- Chleb opiekaj na kolor złoty, nie brązowy;
- Produkty ziemniaczane, jak frytki i krokiety, podpiekaj na kolor złoty, a nie brązowy;
- Nie przechowuj ziemniaków w lodówce, ponieważ zwiększa to poziom cukrów (a tym samym potencjalnie ilość akrylamidu powstałego w procesie gotowania). Przechowuj je w ciemnym, chłodnym miejscu.

Konsumenci tacy jak Ty mogą się wspomóc także przestrzegając zrównoważonej diety i stosując różne sposoby przygotowywania żywności.