

# AKRYLAMID W ŻYWNOŚCI

## Co to jest? Jak możemy ograniczyć jego ilość?

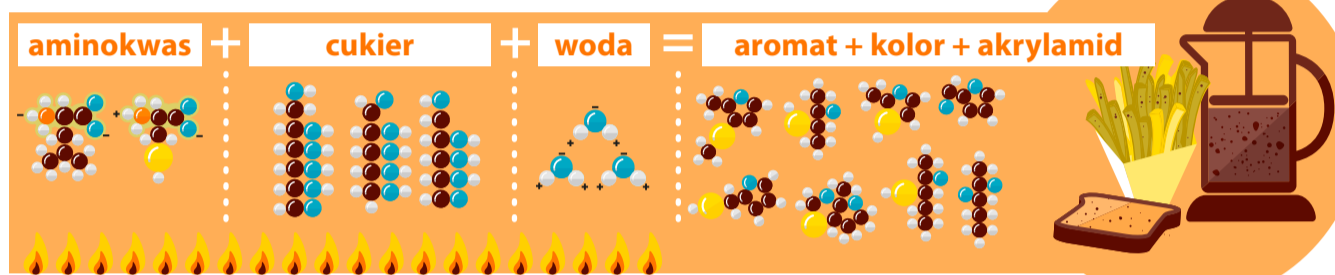
### JAK POWSTAJE AKRYLAMID W ŻYWNOŚCI

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

Główna reakcja chemiczna nosi nazwę **reakcji Maillarda**

Po podgrzaniu cukier i aminokwasy naturalnie występujące w produktach skrobiowych łączą się tworząc substancje dające nowe smaki i aromaty. Powoduje to także brązowienie żywności i powstawanie akrylamidu.

### Reakcja Maillarda (czyli brązowienie)



### AKRYLAMID W ŻYWNOŚCI WYSTĘPUJE PRZED WSZYSTKIM W NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTACH



### 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 ZMNIJSZYĆ 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 dopuść do przypalenia, tylko do lekkiego zbrązowienia”**.

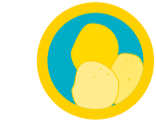
Dalsze przykłady wskazówek od władz krajowych:



Podczas **smażenia** przestrzegaj zalecanych czasów obróbki i temperatur smażenia, nie dopuść do rozgotowania, nadmiernego przypieczenia.



Chleb **opiekaj** na kolor złoty, a 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.

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

Bardziej szczegółowe informacje można uzyskać od krajowego urzędu ds. bezpieczeństwa żywności.