

ΤΟ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τι είναι το ακρυλαμίδιο; Πώς μπορούμε να το μειώσουμε;

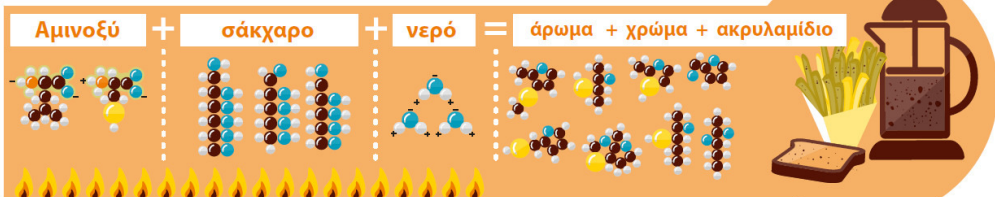
ΠΩΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Το ακρυλαμίδιο είναι μια χημική ένωση που τυπικά σχηματίζεται σε αμυλούχα τρόφιμα όταν αυτά ψήνονται ή τηγανίζονται σε υψηλές θερμοκρασίες (120-150°C).

Η κύρια χημική αντίδραση είναι γνωστή ως "Αντίδραση Maillard"

Όταν θερμαίνονται τα σάκχαρα και τα αμινοξέα, τα οποία περιέχονται στα αμυλούχα τρόφιμα, σχηματίζουν ουσίες που προσδίδουν νέες γεύσεις και αρώματα. Αυτό επίσης προκαλεί το ρόδισμα των τροφίμων και παράγει ακρυλαμίδιο.

Αντίδραση Maillard (ή ρόδισμα - αμαύρωση)



ΤΟ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΕ



ΔΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Εργαστηριακές δοκιμές δείχνουν ότι το ακρυλαμίδιο στη διατροφή προκαλεί **καρκίνο** στα ζώα. Οι επιστήμονες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το ακρυλαμίδιο στα τρόφιμα ενδέχεται να αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου για τους καταναλωτές όλων των ηλικιών.

Ωστόσο, είναι σχεδόν αδύνατο να εξαλειφθεί το ακρυλαμίδιο από τα ψημένα αμυλούχα τρόφιμα. Μπορούμε μόνο να προσπαθήσουμε να **μειώσουμε** τις ποσότητες του ακρυλαμιδίου στα τρόφιμα μέσω διαφορετικού τρόπου μαγειρέματος.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ (ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ)

Οι εθνικές αρχές στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) παρέχουν συμβουλές στους καταναλωτές προσαρμοσμένες στις εθνικές διατροφικές συνήθειες και γαστρονομικές παραδόσεις. Η προσεκτική επιλογή των πρώτων υλών και των πρακτικών μαγειρέματος μπορεί, επίσης, να βοηθήσει στον περιορισμό του σχηματισμού ακρυλαμιδίου. Ένας γενικός κανόνας είναι: **"Μην το κάψετε, ροδοκοκκινίστε το ελαφρά"**. Επιπρόσθετα παραδείγματα συμβουλών από τις εθνικές αρχές:



Κατά τη διάρκεια του τηγανίσματος, ακολουθήστε τους χρόνους τηγανίσματος και τις θερμοκρασίες που συνιστώνται ώστε να αποφεύγεται το παρατεταμένο μαγείρεμα και το κάψιμο.



Ψήνετε το ψωμί μέχρι να πάρει χρυσοκίτρινο χρώμα αντί καφέ.



Μαγειρέψτε τα προϊόντα πατάτας, όπως τηγανιτές πατάτες και κροκέτες, μέχρι να πάρουν χρυσοκίτρινο χρώμα αντί καφέ.



Μην αποθηκεύετε τις πατάτες στο ψυγείο, διότι έτσι αυξάνονται τα επίπεδα των σακχάρων (δυσνητικά αυξάνοντας την παραγωγή ακρυλαμιδίου κατά το μαγείρεμα). Κρατήστε τις σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Οι καταναλωτές όπως εσείς μπορούν επίσης να βοηθήσουν, ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή και αλλάζοντας τον τρόπο μαγειρέματος.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον ΕΦΕΤ.