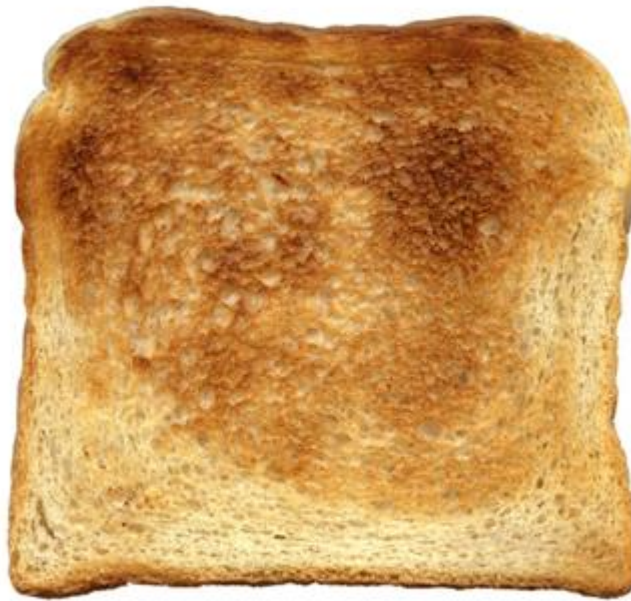


Жуткая тайна картофеля фри, чипсов и хлебushка из тостера

Акриламид - это химическое вещество, которое образуется в пищевых продуктах во время обработки пищи при высокой температуре (от 120° С и выше), а именно жарении, выпекании.



Речь идет о реакции, в процессе которой обрабатываемый продукт приобретает коричневый цвет. Такая реакция известна как реакция Майяра - химическая реакция между аминокислотами и сахарами, во время нагревания.

Акриламид не обнаруживается в сырой пище или продуктах, приготовленных при низких температурах, включая кипячение.

В каких продуктах образуется акриламид?

В крахмалистых продуктах, содержащих значительное количество углеводов (зерновые, картофель), под действием высокой температуры образуется акриламид.

Акриламид содержится в таких продуктах, как картофельные чипсы, сухарики, картофель фри, хлеб, печенье и кофе.

Впервые акриламид был обнаружен в некоторых продуктах в апреле 2002 года. Но, вероятно, это вещество всегда присутствовало в приготовленной пище.

Вопрос в пищевых пристрастиях и способах приготовления пищи. Сейчас широко распространено употребление фаст-фуда, в частности, картофеля фри. Люди чаще приобретают тостер для домашнего использования.

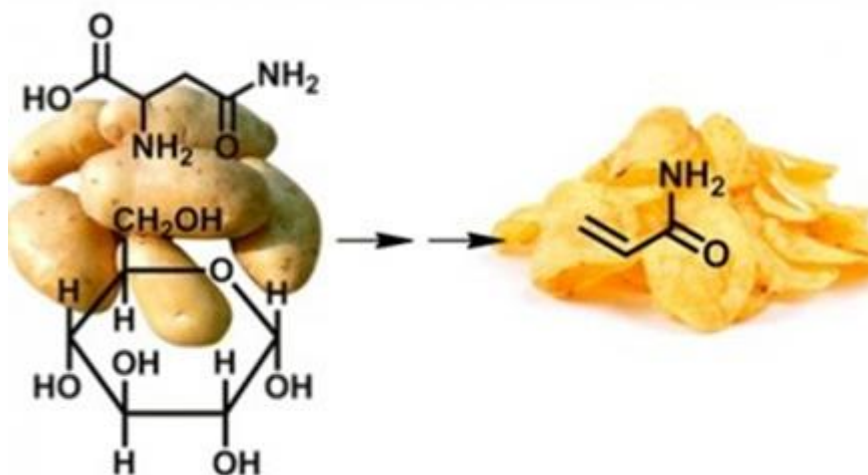
Где еще содержится акриламид кроме продуктов питания?

Акриламид производится промышленно, используется в таких материалах, как пластмассы, цементные растворы, средства для обработки воды и косметика.



Кроме того, акриламид присутствует в табачном дыме.

Чем опасен акриламид?



Накапливаясь в продуктах, данное вещество может быть опасным своими канцерогенными свойствами.

Акриламид, всасывается из желудочно-кишечного тракта, распределяется по всем органам и интенсивно метаболизируется. Метаболит акриламида – глицидамид – наиболее вероятная причина мутаций генов и опухолей, наблюдаемых в процессе научных исследований.

Исследования проводились на животных.

Акриламид однозначно вызывал рак у животных в исследованиях, где животные подвергались воздействию акриламида в очень высоких дозах.

4 июня 2015 года Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов - EFSA (european food safety authority) опубликовало свою первую полную оценку риска акриламида в пищевых продуктах. Эксперты Группы EFSA по загрязняющим примесям в пищевой цепи (CONTAM) подтвердили предыдущие оценки, что акриламид в продуктах питания потенциально увеличивает риск развития рака для потребителей во всех возрастных группах.

Наиболее подверженная негативному воздействию акриламида возрастная группа – это дети, в силу небольшой массы тела.

Международное агентство по изучению рака (IARC) классифицирует акриламид как «вероятный канцероген для человека».

Как мы можем повлиять на уровень потребляемого нами акриламида?



Выбор ингредиентов для приготовления пищи, правильный способ хранения продуктов, способ обработки пищи, безусловно, помогут снизить уровень потребляемого акриламида.

Если картофель хранится при температуре ниже 8°C , уровень сахара в нем повышается, что, соответственно, может привести к повышению уровня акриламида в процессе приготовления пищи.

Перед приготовлением картофель можно ненадолго замочить в воде, что позволит снизить уровень акриламида в процессе приготовления (жарки).

Во время исследований было выяснено, что при приготовлении картофеля во фритюрницах с горячим воздухом содержание акриламида в продуктах на 30-40% больше, чем во время приготовления его в обычных фритюрницах.

Чем выше температура и больше время приготовления, тем больше акриламида накапливается в продукте. Например, жарка при температуре выше 175°C может привести к значительному повышению уровня акриламида.

Приготовление хлеба в тостере

Поджаривание хлеба в течение пяти минут вместо трех может увеличить содержание акриламида с 31 мкг / кг до 118 мкг / кг, в зависимости от типа хлеба и температуры тостера. Чем светлее поджаренный кусочек, тем он безопаснее.

Выбирайте альтернативные способы приготовления пищи, ведь кроме жарки и фритюра есть варка и тушение.

оградите детей от употребления чипсов, хлопьев на завтрак.

Старайтесь питаться разнообразно.

Сбалансированное питание с большим разнообразием продуктов, таких как мясо, рыба, овощи, фрукты, может помочь сократить потребление акриламида и снизить риск здоровью.

Кроме того, отказ от курения, избегание сигаретного дыма снизят степень воздействия акриламида и других вредных химических веществ на организм.

[#продукты #здоровье #популярно #профилактика](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>