

Α κ ρ υ λ η α μ ί δ ι ο

Το Ακρυλαμίδιο είναι μια ουσία, η οποία μπορεί να σχηματίζεται σε αμυλούχα κυρίως τρόφιμα με φυσικό τρόπο κατά το μαγείρεμα σε ψηλή θερμοκρασία, π.χ. ψήσιμο στο φούρνο ή στη σχάρα ή κατά το τηγάνισμα.

Από την εποχή που άρχισε ο άνθρωπος να μαγειρεύει τα τρόφιμα, το Ακρυλαμίδιο έγινε μέρος της διατροφής του.

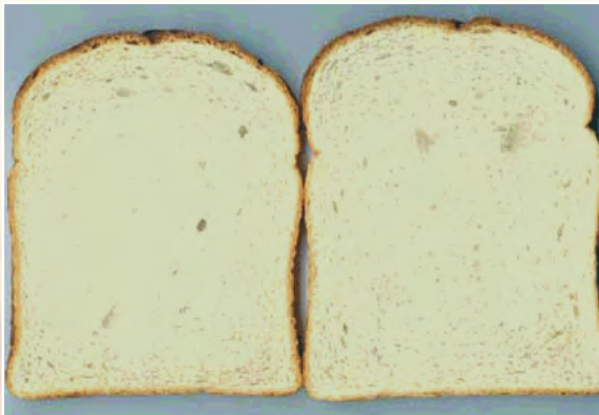
Το Ακρυλαμίδιο μπορεί να προκαλέσει καρκίνο στα ζώα και, σύμφωνα με τους ειδικούς, πιθανώς και στους ανθρώπους. Γι'αυτό και οι ειδικοί συστήνουν τη μείωση, όσο το δυνατό, των επιπέδων του Ακρυλαμιδίου μέσω της σωστής πρακτικής στο μαγείρεμα.

Το Ακρυλαμίδιο είναι δυνατό να υπάρχει σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων, όπως αυτών που παρασκευάζονται από τη βιομηχανία, τον τομέα της μαζικής τροφοδοσίας ή στο σπίτι μας, π.χ. σε βασικά είδη διατροφής, όπως είναι το ψωμί, οι πατάτες καθώς και ορισμένα προϊόντα, όπως τα πατατάκια (τσιπς), μπισκότα και καφές.



Πώς σχηματίζεται το Ακρυλαμίδιο στα μπισκότα, στις φρυγανιές, στα προϊόντα άρτου, στα δημητριακά (πρωινού), στις πατάτες και στα προϊόντα πατάτας:

1. Το Ακρυλαμίδιο σχηματίζεται μέσω της αντίδρασης της ασπαραγίνης, η οποία αποτελεί φυσικό συστατικό του αλευριού (αμινοξύ), με ανάγοντα σάκχαρα, όπως η φρουκτόζη και η γλυκόζη.
2. Το Ακρυλαμίδιο σχηματίζεται σε θερμοκρασία άνω των 120°C.
3. Η ποσότητα του Ακρυλαμιδίου που σχηματίζεται εξαρτάται από:
 - τη σύσταση του τροφίμου
 - το χρόνο/ τη θερμοκρασία ψήσιματος
 - την περιεχόμενη ποσότητα ασπαραγίνης και αναγόντων σακχάρων στο σπόρο του δημητριακού.
4. Όσον αφορά στα προϊόντα άρτου (ψωμί) το περισσότερο Ακρυλαμίδιο βρίσκεται στην κόρα.



Τρόποι μείωσης σχηματισμού του Ακρυλαμίδιου:

- Αποφύγετε τη χρήση/ προσθήκη φρουκτόζης ή και γλυκόζης.
- Μην ψήνετε το φαγητό περισσότερο από όσο είναι αναγκαίο.
- Ελέγξτε το χρόνο και τη θερμοκρασία ψήσιματος στο ψωμί, ώστε να μην ροδίσει υπερβολικά η κόρα.
- Στο ψωμί, επίσης, μπορείτε να προσθέσετε άλατα ασβεστίου, π.χ. ανθρακικό και θειικό ασβέστιο.
- Πριν από το τηγάνισμα της πατάτας ζεματίστε τις ηωρίδες πατάτας σε καυτό νερό.
- Κατά το τηγάνισμα, π.χ. της πατάτας, να επιδιώκετε ένα ανοιχτό, ομοιόμορφο, χρυσαφένιο χρώμα.
- Το ψήσιμο σε χαμηλότερη θερμοκρασία μπορεί να περιορίσει τα επίπεδα Ακρυλαμίδιου σε τρόφιμα.



Αυτό το φυλλάδιο υπάρχει και στην ιστοσελίδα του ΓΧΚ.
<http://www.sgl.moh.gov.cy>

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε και την ιστοσελίδα της ΕΕ & ΕΦΣΑ.
<http://europa.eu/> www.efsa.europa.eu



Γ.Τ.Π. 150/2009 - 2.000
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας

Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί



ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ
ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

Ακρυλαμίδιο στα τρόφιμα

Τρόποι μείωσης
σχηματισμού του

