تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 1096

مشاوره مصرف کننده

آکریل‌آمید

آکریل‌آمید چیست و چرا باید از آن اجتناب کنیم؟

آیا تا به حال شنیده‌اید که خوردن نان یا سیب‌زمینی خیلی برشته یا سوخته برای سلامتی مضر است؟ این هشدارها ارتباط مستقیمی با ماده‌ای به نام آکریل‌آمید دارند که اخیراً توجه زیادی به خود جلب کرده است.

آکریل‌آمید ترکیبی شیمیایی است که هنگام پخت برخی غذاها در دمای بالا (بیش از ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد) به طور طبیعی تشکیل می‌شود و می‌تواند سلامت ما را تهدید کند.

آکریل‌آمید چیست؟

آکریل‌آمید یک ترکیب شیمیایی است که در غذاهای نشاسته‌ای و سرشار از کربوهیدرات‌ها هنگام پخت، سرخ یا برشته شدن در دمای بالا تولید می‌شود. این فرآیند به واسطه واکنشی به نام واکنش میلارد (اطلاعات بیشتر) بین قندها و اسید آمینه‌ای به نام آسپاراژین ایجاد می‌شود و باعث رنگ طلایی و طعم خاص غذا می‌گردد.

خطرات آکریل‌آمید برای سلامتی

اولین بار در سال ۲۰۰۲، محققان دانشگاه استکهلم موفق به جداسازی این ترکیب در مواد غذایی شدند. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که مصرف آکریل‌آمید باعث افزایش خطر بروز تومورها، جهش‌های ژنتیکی و آسیب به سیستم عصبی می‌شود.

طبق ارزیابی علمی انجام شده توسط سازمان ایمنی غذای اروپا (EFSA) , مصرف آکریل‌آمید در همه گروه‌های سنی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، اگرچه تحقیقات بیشتری برای تأیید کامل این خطر در انسان‌ها لازم است.

کدام غذاها حاوی آکریل‌آمید هستند؟

غذاهایی که دارای نشاسته و قند طبیعی هستند، در برابر تشکیل آکریل‌آمید آسیب‌پذیرترند. مهم‌ترین منابع غذایی آکریل‌آمید عبارتند از:

- سیب‌زمینی (به ویژه سیب‌زمینی سرخ شده)
- قهوه
- نان
- بیسکویت‌ها
- غلات صبحانه

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 1096

آکریل‌آمید در سیب‌زمینی

سیب‌زمینی سرخ‌شده یکی از منابع اصلی آکریل‌آمید است. برای کاهش این خطر، نکات زیر توصیه می‌شود:

- نگهداری سیب‌زمینی در جای خشک و خنک، دور از یخچال
- استفاده از سیب‌زمینی‌های تازه
- شستن یا خیساندن سیب‌زمینی قبل از سرخ کردن (که می‌تواند تا ۴۸٪ آکریل‌آمید را کاهش دهد)
- اجتناب از برش‌های بسیار نازک

آکریل‌آمید در قهوه

قهوه هنگام رُست دانه‌های آن در معرض تولید آکریل‌آمید قرار می‌گیرد. قهوه طبیعی بو داده کمترین میزان آکریل‌آمید را دارد، در حالی که قهوه رُست شده همراه با شکر و قهوه فوری مقدار بیشتری دارد.

جالب است بدانید قهوه‌های کم‌رنگ‌تر (Light Roast) برخلاف تصور، آکریل‌آمید بیشتری نسبت به قهوه‌های تیره دارند.

آکریل‌آمید در نان

در فرآیند تست یا پخت نان، آکریل‌آمید تشکیل می‌شود. توصیه می‌شود نان را فقط تا حد طلایی شدن برشته کنید و از سوختگی یا قهوه‌ای شدن بیش از حد بپرهیزید.

آکریل‌آمید در غلات و محصولات فرآوری‌شده

غذاهای تهیه شده از غلات نیز می‌توانند حاوی مقادیر بالای آکریل‌آمید باشند. کودکان و نوزادان به دلیل وزن کم بدنشان بیشتر در معرض خطر هستند، بنابراین انتخاب محصولات سالم برای این گروه سنی بسیار اهمیت دارد.

آکریل‌آمید در دود سیگار

آکریل‌آمید فقط در غذا نیست! این ماده در دود سیگار نیز وجود دارد و میزان مواجهه افراد سیگاری با آن سه تا پنج برابر بیشتر از غیرسیگاری‌هاست. این موضوع اهمیت ترک سیگار را بیش از پیش نشان می‌دهد.

آیا آکریل‌آمید باعث سرطان می‌شود؟

در بدن، آکریل‌آمید به ماده‌ای به نام گلیسیدامید تبدیل می‌شود که قادر به آسیب رساندن به DNA و ایجاد جهش‌های ژنتیکی است. هرچند مطالعات انسانی نتوانسته‌اند رابطه قطعی بین مصرف آکریل‌آمید و سرطان را اثبات کنند، اما آزمایشات حیوانی این ارتباط را تایید کرده‌اند. طبق نظر سازمان جهانی بهداشت (WHO) , آکریل‌آمید به عنوان یک ماده "احتمالاً سرطان‌زا برای انسان" طبقه‌بندی شده است.

شواهد علمی درباره آکریل‌آمید

بر اساس گزارش EFSA در سال ۲۰۱۵:

- مصرف آکریل‌آمید خطر ابتلا به سرطان را در تمام سنین افزایش می‌دهد.
- کودکان به دلیل وزن کمتر، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

- روش‌های پخت و ذخیره‌سازی نقش مهمی در میزان آکریل‌آمید مواد غذایی دارند.
- غذاهای اصلی حاوی آکریل‌آمید عبارتند از سیب‌زمینی سرخ شده، قهوه، نان و بیسکویت.

سازمان جهانی بهداشت تاکید می‌کند که باید تلاش بیشتری برای کاهش حضور آکریل‌آمید در مواد غذایی صورت گیرد و تحقیقات بیشتری انجام شود.

نتیجه‌گیری

آکریل‌آمید ماده‌ای است که در غذاهای پرنشاسته طی فرآیند پخت با دمای بالا ایجاد می‌شود و می‌تواند سلامت انسان را تهدید کند. رعایت استانداردهای ایمنی غذایی، به ویژه استاندارد SFBB (Safer Food, Better Business)، اهمیت بالایی در کنترل سطح آکریل‌آمید دارد.

این رویکرد تطبیق‌یافته با راهنمای **Safer Food, Better Business** و مطابق با مستندات منتشرشده در وب‌سایت رسمی food.gov.uk می‌باشد. برای کسب اطمینان از رعایت کامل بهداشت رستوران و بهداشت مواد غذایی،میتوانید از طریق ثبت درخواست پاکنماد اقدام کنید. با به‌کارگیری روش‌های صحیح پخت و نگهداری مواد غذایی می‌توان ریسک مواجهه با این ماده مضر را کاهش داد و ایمنی غذایی را ارتقا بخشید.