

AKRYLAMID V POTRAVINÁCH

Co to je? Jak jej omezit?

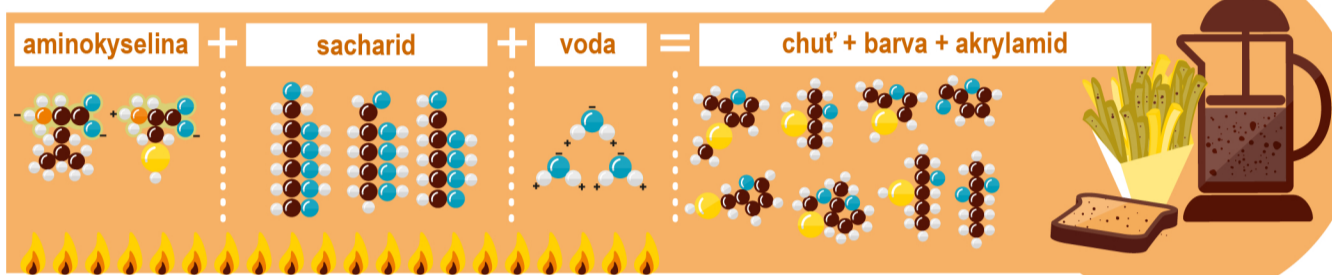
JAK AKRYLAMID V POTRAVINÁCH VZNIKÁ

Akrylamid je chemická látka typicky vznikající v potravinách s vysokým obsahem škrobu během pečení, fritování nebo pražení při vysokých teplotách (120 - 150°C).

Hlavní chemická reakce je známá jako Maillardova reakce

Jestliže se sacharidy a aminokyseliny, přirozeně přítomné v potravinách s vysokým obsahem škrobu zahřejí na vysokou teplotu, začnou z nich vznikat látky, které potravinám dodávají chuť a vůni. Rovněž dochází k hnědnutí potravin a tvorbě akrylamidu.

Maillardova reakce (resp. hnědnutí)



AKRYLAMID JE NALÉZÁN HLAVNĚ V TĚCHTO POTRAVINÁCH



MOŽNÉ ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY

Laboratorní testy ukazují, že akrylamid způsobuje u zvířat **nádorová onemocnění**. Vědci dospěli k závěru, že akrylamid v potravinách pravděpodobně zvyšuje riziko nádorových onemocnění člověka bez ohledu na věk.

Je však prakticky nemožné akrylamid z tepelně upravených potravin s vysokým obsahem škrobu odstranit. Můžeme se pouze pokusit jeho množství **snížit** tím, že budeme věnovat více pozornosti tepelné úpravě potravin a její různorodosti.

JAK OMEZIT TVORBU AKRYLAMIDU (DOPORUČENÍ)

Úřady jednotlivých členských států EU poskytují spotřebitelům doporučení vycházející z národních stravovacích zvyklostí a kulinářských tradic. Výběr vhodných surovin a kulinářských postupů může tvorbu akrylamidu omezit. Základní pravidlo zní: „**Nepřipálit, jen lehce dodat barvu**“

Další příklady doporučení:



Během **smažení** či **fritování** respektujte doporučené doby a teploty tak, aby nedošlo k přepalování.



Chléb (toustový) **opékejte** spíše do barvy zlatožluté než hnědé.



Bramborové hranolky nebo krokety **fritujte** spíše do barvy zlatožluté než hnědé.



Brambory skladujte na temném, chladném místě, **ne však v chladničce** neboť se tak zvyšuje obsah sacharidů (což může mít za následek zvýšení tvorby akrylamidu během tepelné úpravy).

Přínosem pro spotřebitele také může být **vyvážená strava** a rozmanitost ve způsobu její tepelné úpravy. Další informace Vám poskytne příslušný úřad v oblasti bezpečnosti potravin

Přeloženo z materiálu Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA)
<http://www.efsa.europa.eu/en/acrylamide140903/docs/acrylamide.pdf>

For more detailed information you can contact your national food safety agency.