



Akrylamid w żywności – czy jest się czego obawiać?



Akrylamid co to takiego?

Akrylamid jest związkiem chemicznym, który Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zaliczyła do związków „prawdopodobnie rakotwórczych dla ludzi”. Gdzie znajduje się akrylamid?



Gdzie znajduje się Akrylamid?

Początkowo sądzono, że powstaje on przede wszystkim w produktach ziemniaczanych (frytki i chipsy) oraz przetworach zbożowych (m.in. pieczywo świeże i chrupkie, tosty, płatki śniadaniowe, biszkopty, krakersy, itp.).

Obecnie wiadomo, że źródłem akrylamidu mogą być również inne produkty, jak np. kawa palona i rozpuszczalna, kawa zbożowa, kakao, czekolada i wyroby czekoladowe, prażone orzechy i migdały, suszone owoce (np. śliwki, gruszki, morele, banany), smażone i ekstrudowane produkty sojowe, a nawet suszone i palone liście herbaty, głównie zielonej.

Źródła akrylamidu w diecie Polaka

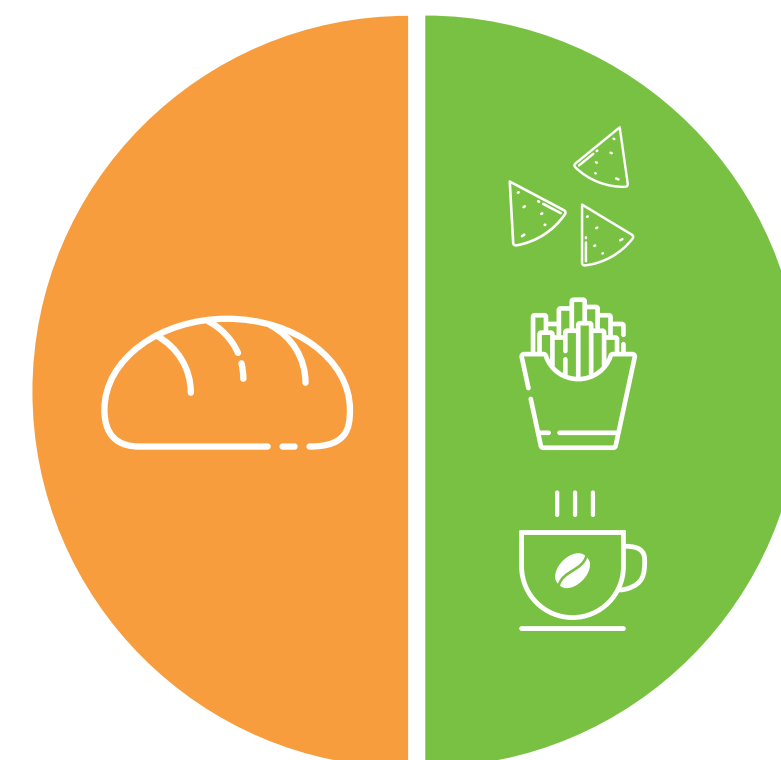
Jednym z najistotniejszych źródeł akrylamidu w polskiej diecie jest pieczywo - może ono dostarczać nawet do 50% jego całkowitego pobrania z pożywieniem w populacji osób dorosłych. Jest to związane z powszechnością i częstością spożywania pieczywa w naszym kraju.

Kolejne źródła to chipsy ziemniaczane i frytki smażone, kawa palona, kawa rozpuszczalna, kawa zbożowa w populacji osób dorosłych.



PAMIĘTAJ:

Ważna jest nie tylko zawartość akrylamidu w produktach, ale również jak często je spożywamy i w jakich ilościach.



Źródło: na podstawie badań prof. Hanny Mojskiej i jej współpracowników z Instytutu Żywności i Żywienia (2010, 2016)



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IŻŻ



www.NCEZ.pl