

AKRYLAMID V POTRAVINÁCH

Co je to? Jak ho můžeme snížit?

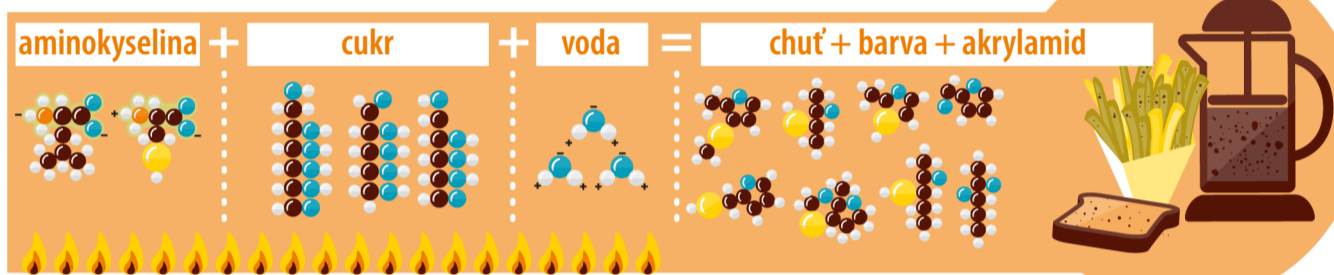
JAK AKRYLAMID VZNIKÁ V POTRAVINÁCH

Akrylamid je chemická sloučenina, která obvykle vzniká v **potravinách s vysokým obsahem škrobu**, zpracovávaných při vysoké teplotě (120-150°C) pečením, smažením nebo pražením.

Hlavní chemická reakce je známá jako **Maillardova reakce**

Při tepelném zpracování cukru a aminokyseliny, které jsou přirozeně přítomné v potravinách s vysokým obsahem škrobu, vznikají látky dodávající nové chutě a vůně. Rovněž dochází k hnědnutí potravin a ke vzniku akrylamidu.

Maillardova reakce (či hnědnutí)



POTRAVINY, V NICHŽ SE AKRYLAMID VYSKYTUJE NEJČASTĚJI



POTENCIÁLNÍ ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Laboratorní testy ukazují, že akrylamid obsažený v potravě způsobuje **rakovinu** zvířat. Vědci dospěli k závěru, že akrylamid obsažený v potravinách může zvýšit riziko výskytu rakoviny u spotřebitelů jakéhokoli věku. Je však prakticky nemožné odstranit akrylamid z tepelně zpracovávaných potravin s vysokým obsahem škrobu. Můžeme se pouze pokusit **snížit** jeho množství v potravinách prostřednictvím pečlivější a rozmanitější tepelné přípravy pokrmů.

JAK SNÍŽIT MNOŽSTVÍ AKRYLAMIDU (TIPY)

Národní úřady v EU poskytují doporučení spotřebitelům přizpůsobená národním stravovacím návykům a kulinářským tradicím. Rovněž pečlivý výběr surovin a postupů přípravy pokrmů může pomoci omezit vznik akrylamidu. Základní pravidlo zní: „**Nepřipalujte, mírně osmahněte**“.

Další tipy doporučované národními úřady:



Při smažení dodržujte doporučenou dobu a teplotu smažení, abyste předešli přesmažení, přílišné křupavosti a připálení.



Opékejte chléb dozlatova spíše než dohněda.



Výrobky z brambor, např. hranolky nebo krokety, smažte dozlatova spíše než dohněda.



Brambory neskladujte v chladničce, jelikož se tím zvyšuje jejich obsah cukru (a tím potenciálně i vznik akrylamidu při tepelném zpracování). Uchovávejte je v temnu a chladu.

Jako spotřebitelé můžete pomoci rovněž tím, že budete dodržovat **vyváženou stravu** a využívat nejrůznější způsoby tepelné přípravy pokrmů.

Pro více informací kontaktujte národní agenturu pro bezpečnost potravin.