

ATMINKITE

susidarymui produkto terminio apdorojimo metu). Bulves laikykite tamsioje, vėsioje patalpoje.

Skrudinimo procesas turi tiesioginės įtakos akrilamido susidarymui: kuo labiau suskrudęs produktas, tuo didesnis susidaręs akrilamido kiekis produkte



AKRILAMIDAS MAISTE

Kas tai yra ir kaip jį sumažinti?

Kaip gaminti maistą namuose, norint išvengti pavojingų junginių susidarymo ?



Parengta pagal Europos maisto saugos tarnybos informaciją
<http://www.efsa.europa.eu/>

Panaudotos Shutterstock šaltinio nuotraukos
<http://www.shutterstock.com>

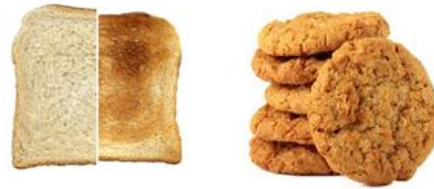
www.nmvrvi.lt

AKRILAMIDAS – KAS TAI?

Akrilamidas yra kancerogeninė, genotoksiška medžiaga, kelianti rimtą pavojų žmonių sveikatai. Akrilamidas susiformuoja vykstant reakcijai tarp amino rūgščių ir cukraus, paprastai maisto produktuose, turinčiuose krakmolo, kurie yra termiškai apdorojami aukštoje temperatūroje (virš 120 °C kepant, kepant ant grotelių, skrudinant). Vykstant šiai reakcijai kepami ar skrudinami maisto produktai įgauna rudą spalvą, aromatą ir skonį. Susidariusio akrilamido kiekis maiste priklauso nuo temperatūros, kepimo laiko, recepto. Taip pat nuo žaliavos auginimo būdo, vietos ir dirvos.

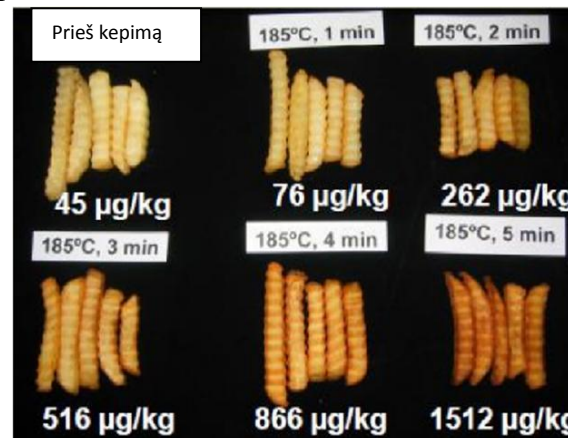
AKRILAMIDO ŠALTINIAI

Akrilamido randama įprastame maiste, daugybėje keptų maisto gaminių, įskaitant paruoštus pramoniniu būdu, ruošiamus maitinimo įstaigose ir namuose. Didžiausi akrilamido kiekiai aptinkami: bulvių traškučiuose, gruzdintose bulvytėse, duonos gaminiuose, javainiuose, sausainiuose, vafliuose, trapučiuose, meduoliuose, kavoje. Akrilamido yra ir džiovintuose vaisiuose, riešutuose.



Žmogaus suvartojamas akrilamido kiekis priklauso ir nuo mitybos bei maisto gamybos įpročių: pvz., kepant maistą ant grotelių, skrudinant duoną ar verdant riebaluose bulves - mėgstama labiau apskrudinti (maisto produktas įgauna rusvą spalvą). Toks maisto paruošimo būdas siejamas su didesniu akrilamido kiekiu susidarymu maiste.

Pvz. Rekomendacinis maksimalus akrilamido kiekis paruoštose valgyti gruzdintose bulvytėse – 600 µg/kg. Paveiksle pavaizduota, kaip keičiasi akrilamido kiekis bulvytėse priklausomai nuo gruzdinimo laiko ir produkto spalvos.

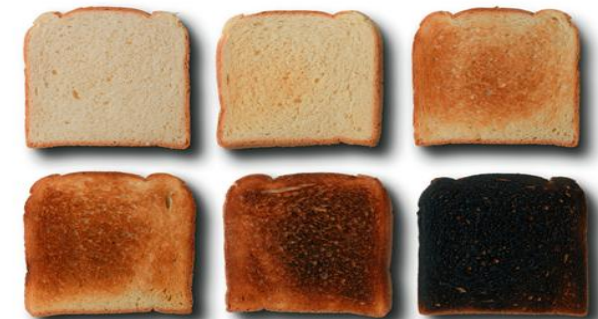


KAIP SUMAŽINTI AKRILAMIDO KIEKĮ RUOŠIANT MAISTĄ NAMUOSE?

1. Kepimo metu rekomenduojama sutrumpinti terminio apdorojimo laiką ir, pagal galimybes, sumažinti temperatūrą tam, kad pagamintas produktas būtų kiek įmanoma mažiau apskrudęs.



2. Skrudinant duoną venkite apskrudinti ją iki tamsiai rudos spalvos, prisiminkite – kuo šviesesnė, tuo mažiau susidariusios kancerogeninės medžiagos – akrilamido.



3. Nelaikykite bulvių šaldytuve, nes tai turi įtakos natūralaus cukraus kiekio padidėjimui (tai gali turėti įtakos didesniai akrilamido kiekiui).