

AKRILAMID U HRANI

Što je to? Kako ga možemo smanjiti?

KAKO AKRILAMID NASTAJE U HRANI

Akrilamid je kemijski spoj koji obično nastaje u hrani bogatoj škrobom prilikom pečenja ili prženja na visokim temperaturama (120-150°C).

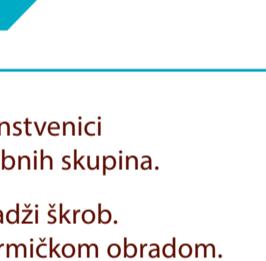
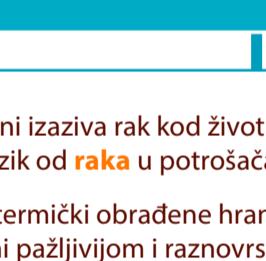
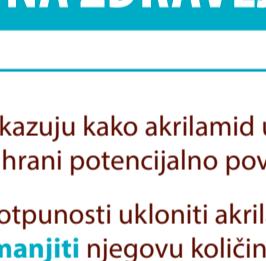
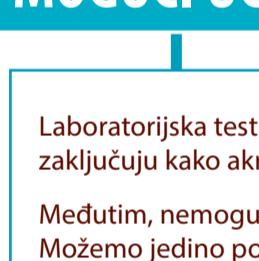
Glavna kemijska reakcija poznata je pod nazivom **Maillardova reakcija**

Kada se šećer i aminokiseline, koji su prirodno prisutni u škroboj hrani, zagriju, oni se spajaju i nastaju tvari koje daju nove okuse i mirise. Na taj način hrana, također, posmeđi i nastaje akrilamid.

Maillardova reakcija (ili posmeđivanje)



AKRILAMID U HRANI NAJČEĆE SE NALAZI U



MOGUĆI UČINCI NA ZDRAVLJE

Laboratorijska testiranja pokazuju kako akrilamid u prehrani izaziva rak kod životinja. Znanstvenici zaključuju kako akrilamid u hrani potencijalno povećava rizik od **raka** u potrošača svih dobnih skupina.

Međutim, nemoguće je u potpunosti ukloniti akrilamid iz termički obrađene hrane koja sadži škrob. Možemo jedino pokušati **smanjiti** njegovu količinu u hrani pažljivijom i raznovrsnijom termičkom obradom.

KAKO SMANJITI UNOS AKRILAMIDA (SAVJETI)

Nacionalne institucije u EU pružaju savjete potrošačima koji su prilagođeni nacionalnim prehrambenim navikama i kuharskoj tradiciji. Jednako tako, pažljiv odabir sirovina i načina termičke obrade može pomoći u smanjenju nastajanja akrilamida. Nepisano pravilo je sljedeće:

„Ne dopusti da zagori nego samo da se zarumeni.“

Dodatni savjeti koje daju nacionalne institucije:



Tijekom **prženja** slijedite preporučeno vrijeme i temperaturu prženja i izbjegavajte prekuhavanje, prekomjerno prženje i izgaranje.



Tostirajte kruh do zlatno-žute radije nego do smeđe boje.



Pržite proizvode od krumpira, poput pomfrita i kroketa, do zlatno-žute, a ne smeđe boje.



Ne čuvajte krumpir u hladnjak jer se time povećava razina šećera (što može povećavati proizvodnju akrilamida tijekom termičke obrade). Čuvajte krumpir na mračnom i hladnom mjestu.

Potrošači poput vas također mogu pomoći **uravnoteženom prehranom** i raznovrsnijim načinima termičke obrade hrane.

Za detaljnije informacije обратите se nacionalnoj agenciji za sigurnost hrane.