



ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

Ακρυλαμίδιο στα Τρόφιμα Τρόποι μείωσης σχηματισμού του



Υπουργείο Υγείας

ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ

Το Ακρυλαμίδιο είναι μια χημική ένωση, η οποία μπορεί να σχηματίζεται κυρίως σε **αμυλούχα τρόφιμα** με φυσικό τρόπο κατά το μαγείρεμα σε ψηλή θερμοκρασία, όπως το ψήσιμο στο φούρνο ή στη σχάρα, το τηγάνισμα και το καβούρδισμα.

Από την εποχή που άρχισε ο άνθρωπος να μαγειρεύει τα τρόφιμα, το Ακρυλαμίδιο έγινε μέρος της διατροφής του.

Το Ακρυλαμίδιο μπορεί να προκαλέσει καρκίνο στα ζώα και, σύμφωνα με τους ειδικούς, πιθανώς και στους ανθρώπους. Γι'αυτό και οι ειδικοί συστήνουν τη μείωση, όσο το δυνατό, των επιπέδων του Ακρυλαμιδίου μέσω της **σωστής πρακτικής στο μαγείρεμα**.





Το Ακρυλαμίδιο είναι δυνατό να υπάρχει σε μεγάλη ποικιλία αμυλούχων τροφίμων, όπως αυτών που παρασκευάζονται από τη βιομηχανία, τον τομέα της εστίασης ή στο σπίτι μας, π.χ. σε βασικά είδη διατροφής, όπως είναι το ψωμί, οι πατάτες καθώς και ορισμένα προϊόντα, όπως τα πατατάκια (τσιπς), μπισκότα και καφές.





ΠΩΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟ ΣΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΣΤΙΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΡΤΟΥ, ΣΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ, ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΣΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΑΤΑΤΑΣ:

1. Το Ακρυλαμίδιο σχηματίζεται μέσω της αντίδρασης της ασπαραγίνης (αμινοξύ), η οποία αποτελεί φυσικό συστατικό του αλευριού, με ανάγοντα σάκχαρα, όπως η φρουκτόζη και η γλυκόζη.
2. Το Ακρυλαμίδιο σχηματίζεται σε θερμοκρασίες άνω των 120°C.
3. Η ποσότητα του Ακρυλαμιδίου που σχηματίζεται εξαρτάται από:
 - τη σύσταση του τροφίμου
 - το χρόνο/ τη θερμοκρασία ψησίματος
 - την περιεχόμενη ποσότητα ασπαραγίνης και αναγόντων σακχάρων στο τρόφιμο.
 - την περιεκτικότητα υγρασίας και την επιφάνεια ψησίματος του τροφίμου.
4. Όσον αφορά στα προϊόντα άρτου (ψωμί, παξιμάδια κ.α) οι μεγαλύτερες ποσότητες Ακρυλαμιδίου σχηματίζονται στην κόρα.



ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΚΡΥΛΑΜΙΔΙΟΥ:

- Αποφύγετε τη χρήση/προσθήκη φρουκτόζης ή και γλυκόζης σε αμυλούχα τρόφιμα.
- Μην ψήνετε το φαγητό περισσότερο από όσο είναι αναγκαίο.
- Ελέγξτε το χρόνο και τη θερμοκρασία ψησίματος στο ψωμί, ώστε να μην ροδίσει υπερβολικά η κόρα.
- Στο ψωμί, επίσης, μπορείτε να προσθέσετε άλατα ασβεστίου, π.χ. ανθρακικό και θειϊκό ασβέστιο.
- Πριν από το τηγάνισμα της πατάτας ζεματίστε τις λωρίδες πατάτας σε καυτό νερό.
- Κατά το τηγάνισμα, π.χ. της πατάτας, να επιδιώκετε ένα ανοιχτό, ομοιόμορφο, χρυσαφένιο χρώμα.
- Το ψήσιμο σε χαμηλότερη θερμοκρασία μπορεί να περιορίσει τα επίπεδα Ακρυλαμιδίου σε τρόφιμα.



ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ
ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

Αυτό το Φυλλάδιο υπάρχει και στην ιστοσελίδα του ΓΧΚ.

https://www.moh.gov.cy/moh/sgl/sgl.nsf/index_gr/index_gr?opendocument

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε και την ιστοσελίδα της ΕΕ & ΕFSA.

<http://europa.eu> / www.efsa.europa.eu



Γ.Τ.Π. 128/2024 - 500

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Σχεδιασμός: Νίκος Ιεροδιακόνου

Εκτύπωση: Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας