

AKRILAMIDAS MŪSŲ MAISTE

KASTAI?

Akrilamidas – tai cheminis junginys, kuris susiformuoja krakmolinguose maisto produktuose, kai jie yra kaitinami aukštoje temperatūroje (>120°C). Daugelio maisto gamybos metodų, kurie yra naudojami pramonėje (gruzdinimas, kepimas) ir namuose, atveju susiformuoja akrilamidas.

KAIP SUSIFORMUOJA AKRILAMIDAS?

Pagrindinė cheminė reakcija yra žinoma kaip **Mailardo reakcija arba rudavimas**



Kai cukrus ir amino rūgštis, natūraliai aptinkama krakmolinguose maisto produktuose, pakaitinami, jie susijungia ir suformuoja medžiagas, suteikiančias natūralų skonį ir kvapą. Tai lemia maisto produktų rudavimą ir akrilamido atsiradimą.

POVEIKIS SVEIKATAI



Karcinogeniškas vartojams



Ypač vaikams

KUR RANDAMAS?



Skrudintose bulvytėse



Bulvių traškučiuose



Kavoje ir jos pakaitaluose



Sausuose pusryčiuose



Šviežioje ir skrudintoje duonoje



Sausainiuose ir džiūvėsėliuose



Pyraguose



Kūdikių maistelyje

IMKITĖS VEIKSMŲ, KAD APSAUGOTUMĖTE SAVO SVEIKATĄ

Patarimai, gaminant maistą*

1. Kepimo metu vadovaukitės nurodyta kepimo trukme ir temperatūra. Venkite perkepimo, pernelyg didelio apskrudimo ir sudegimo;
2. Duoną skrudinkite iki auksinės geltonos, o ne rudos spalvos;
3. Nelaikykite bulvių šaldytuve. Laikykite jas tamsioje, vėsioje vietoje;
4. Tokius produktus kaip bulvytės fri ir krocketai gruzdinkite iki auksinės geltonos, o ne rudos spalvos.

Norėdami gauti daugiau informacijos, atitinkančios jūsų nacionalinius valgymo įpročius ir kultūrinės tradicijas, susisiekite su nacionaline maisto saugos agentūra.

Sumažinkite akrilamido kiekį maisto pramonėje

Artimiausiais mėnesiais Europos Komisijoje bus balsuojama dėl reglamento, susijusio su akrilamido lygiu maisto produktuose, projekto. Būtina nedelsiant imtis veiksmų, kad būtų nustatytas teisiškai įpareigojantis akrilamido lygis maisto produktuose, kurie mus pasiekia iš žemės ūkio maisto pramonės.



ŽIŪRĖKITE vaizdo įrašą:
<http://bit.ly/2egpN6f>



PASIRAŠYKITE peticiją:
<http://bit.ly/2eCQ7cn>



PASIDALINKITE ir perduokite žinią