

مشاوره مصرف کننده

## آکريل آميد

### آکريل آميد چیست و چرا بايد از آن اجتناب کنیم؟

آيا تا به حال شنیده اید که خوردن نان یا سیب زمینی خیلی برشته یا سوخته برای سلامتی مضر است؟ این هشدارها ارتباط مستقیمی با ماده ای به نام آکريل آميد دارند که اخیراً توجه زیادی به خود جلب کرده است.

آکريل آميد ترکیبی شیمیایی است که هنگام پخت برخی غذاها در دمای بالا (بیش از ۱۲۰ درجه سانتی گراد) به طور طبیعی تشکیل می شود و می تواند سلامت ما را تهدید کند.

### آکريل آميد چیست؟

آکريل آميد یک ترکیب شیمیایی است که در غذاهای نشاسته ای و سرشار از کربوهیدرات ها هنگام پخت، سرخ یا برشته شدن در دمای بالا تولید می شود. این فرآیند به واسطه واکنشی به نام واکنش میلارد ([اطلاعات بیشتر](#)) بین قندها و اسید آمینه ای به نام [آسپاراژین](#) ایجاد می شود و باعث رنگ طلایی و طعم خاص غذا می گردد.

### خطرات آکريل آميد برای سلامتی

اولین بار در سال ۲۰۰۲، محققان دانشگاه استکهلم موفق به جداسازی این ترکیب در مواد غذایی شدند. مطالعات حیوانی نشان داده اند که مصرف آکريل آميد باعث افزایش خطر بروز تومورها، جهش های ژنتیکی و آسیب به سیستم عصبی می شود.

طبق ارزیابی علمی انجام شده توسط سازمان ایمنی غذای اروپا (EFSA)، مصرف آکريل آميد در همه گروه های سنی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد، اگرچه تحقیقات بیشتری برای تأیید کامل این خطر در انسان ها لازم است.

### کدام غذاها حاوی آکريل آميد هستند؟

غذاهایی که دارای نشاسته و قند طبیعی هستند، در برابر تشکیل آکريل آميد آسیب پذیرترند. مهم ترین منابع غذایی آکريل آميد عبارتند از:

- سیب زمینی (به ویژه سیب زمینی سرخ شده)

- قهوه

- نان

- بیسکویت ها

- غلات صبحانه

## آکریل آمید در سیب زمینی

سیب زمینی سرخ شده یکی از منابع اصلی آکریل آمید است. برای کاهش این خطر، نکات زیر توصیه می شود:

- نگهداری سیب زمینی در جای خشک و خنک، دور از یخچال
- استفاده از سیب زمینی های تازه
- شستن یا خیساندن سیب زمینی قبل از سرخ کردن (که می تواند تا ۴۸٪ آکریل آمید را کاهش دهد)
- اجتناب از برش های بسیار نازک

## آکریل آمید در قهوه

قهوه هنگام رُست دانه های آن در معرض تولید آکریل آمید قرار می گیرد. قهوه طبیعی بو داده کمترین میزان آکریل آمید را دارد، در حالی که قهوه رُست شده همراه با شکر و قهوه فوری مقدار بیشتری دارد.

جالب است بدانید قهوه های کم رنگ تر (Light Roast) برخلاف تصور، آکریل آمید بیشتری نسبت به قهوه های تیره دارند.

## آکریل آمید در نان

در فرآیند تست یا پخت نان، آکریل آمید تشکیل می شود. توصیه می شود نان را فقط تا حد طلایی شدن برشته کنید و از سوختگی یا قهوه ای شدن بیش از حد بپرهیزید.

## آکریل آمید در غلات و محصولات فرآوری شده

غذاهای تهیه شده از غلات نیز می توانند حاوی مقادیر بالای آکریل آمید باشند. کودکان و نوزادان به دلیل وزن کم بدنشان بیشتر در معرض خطر هستند، بنابراین انتخاب محصولات سالم برای این گروه سنی بسیار اهمیت دارد.

## آکریل آمید در دود سیگار

آکریل آمید فقط در غذا نیست! این ماده در دود سیگار نیز وجود دارد و میزان مواجهه افراد سیگاری با آن سه تا پنج برابر بیشتر از غیرسیگاری هاست. این موضوع اهمیت ترک سیگار را بیش از پیش نشان می دهد.

## آیا آکریل آمید باعث سرطان می شود؟

در بدن، آکریل آمید به ماده ای به نام گلیسیدامید تبدیل می شود که قادر به آسیب رساندن به DNA و ایجاد جهش های ژنتیکی است. هر چند مطالعات انسانی نتوانسته اند رابطه قطعی بین مصرف آکریل آمید و سرطان را اثبات کنند، اما آزمایشات حیوانی این ارتباط را تایید کرده اند. طبق نظر سازمان جهانی بهداشت (WHO)، آکریل آمید به عنوان یک ماده "احتمالاً سرطان زا برای انسان" طبقه بندی شده است.

## شواهد علمی درباره آکریل آمید

بر اساس گزارش EFSA در سال ۲۰۱۵:

- مصرف آکریل آمید خطر ابتلا به سرطان را در تمام سنین افزایش می دهد.
- کودکان به دلیل وزن کمتر، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

- روش‌های پخت و ذخیره‌سازی نقش مهمی در میزان آکریل‌آمید مواد غذایی دارند.
- غذاهای اصلی حاوی آکریل‌آمید عبارتند از سیب‌زمینی سرخ شده، قهوه، نان و بیسکویت.

سازمان جهانی بهداشت تاکید می‌کند که باید تلاش بیشتری برای کاهش حضور آکریل‌آمید در مواد غذایی صورت گیرد و تحقیقات بیشتری انجام شود.

### نتیجه‌گیری

آکریل‌آمید ماده‌ای است که در غذاهای پرنشاسته طی فرآیند پخت با دمای بالا ایجاد می‌شود و می‌تواند سلامت انسان را تهدید کند. رعایت استانداردهای ایمنی غذایی، به ویژه استاندارد (SFBB) (Safer Food, Better Business)، اهمیت بالایی در کنترل سطح آکریل‌آمید دارد.

این رویکرد تطبیق‌یافته با راهنمای **Safer Food, Better Business** و مطابق با مستندات منتشرشده در وبسایت رسمی [food.gov.uk](http://food.gov.uk) می‌باشد. برای کسب اطمینان از رعایت کامل بهداشت رستوران و بهداشت مواد غذایی، می‌توانید از طریق [ثبت درخواست پاکنماد](#) اقدام کنید. با به‌کارگیری روش‌های صحیح پخت و نگهداری مواد غذایی می‌توان ریسک مواجهه با این ماده مضر را کاهش داد و ایمنی غذایی را ارتقا بخشید.