

## Προειδοποίηση: Το πολύ ψήσιμο ή τηγάνισμα μπορεί να κάνει καρκινογόνες τις πατάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



κίνδυνος του ακρυλαμιδίου

Οι φέτες του τoστ ή οι πατάτες αποτελούν δυνητικό κίνδυνο για καρκίνο, αν έχουν

ψηθεί ή τηγανιστεί πολύ και έχουν χάσει πια το χρυσοκίτρινό χρώμα τους, προειδοποιούν οι Βρετανοί επιστήμονες.

Ο κίνδυνος προέρχεται από την ουσία ακρυλαμίδιο, που παράγεται όταν οι τροφές με άμυλο (ψωμί, πατάτες κ.α.) ψήνονται ή τηγανίζονται για πολλή ώρα σε υψηλές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα να αρχίσουν να μαυρίζουν.

Η Υπηρεσία Προδιαγραφών Τροφίμων (FSA) της Βρετανίας, σε νέες επίσημες συστάσεις της, σύμφωνα με το BBC, καλεί τους καταναλωτές να προσέχουν και να βγάζουν τις πατάτες ή το τοστ, μόλις αποκτήσουν το χρυσό χρώμα τους, προκειμένου να μειώσουν την κατανάλωση ακρυλαμιδίου.

Η FSA επίσης συστήνει στους καταναλωτές να μην διατηρούν τις πατάτες στο ψυγείο τους αλλά εκτός ψυγείου, επειδή σε χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρων, πράγμα που με τη σειρά του αυξάνει την ποσότητα ακρυλαμιδίου που παράγεται κατά το μαγείρεμα. Όπως αναφέρει, οι πατάτες πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό σκοτεινό μέρος με θερμοκρασία άνω των έξι βαθμών Κελσίου.

Το ακρυλαμίδιο υπάρχει σε πολλές τροφές και είναι φυσικό υποπροϊόν της διαδικασίας του μαγειρέματος. Τα υψηλότερα επίπεδα της εν λόγω ουσίας παράγονται, όταν τροφές με πολύ άμυλο μαγειρεύονται σε πάνω από 120 βαθμούς Κελσίου (όπως τσιπς, ψωμί, μπισκότα, κράκερ, κέικ κ.α.). Όσο πιο σκούρο χρώμα παίρνει π.χ. το τοστ, τόσο περισσότερο ακρυλαμίδιο περιέχει.

Σύμφωνα με την FSA, δεν είναι ακόμη ξεκάθαρο πόσο ακρυλαμίδιο μπορεί να ανεχθεί ένας άνθρωπος με ασφάλεια, όμως θεωρείται ότι ήδη καταναλώνουμε πάρα πολύ.

Ένας εκπρόσωπος πάντως της οργάνωσης Cancer Research σχολίασε ότι η καρκινογόνα δράση των καλοψημένων ή καλοτηγανισμένων πατατών ή τοστ δεν έχει αποδειχθεί στους ανθρώπους.

Μελέτες σε ζώα έχουν δείξει ότι το ακρυλαμίδιο είναι τοξικό για το DNA και προκαλεί καρκίνο ή προβλήματα στο νευρικό και αναπαραγωγικό σύστημα, οπότε οι επιστήμονες υποθέτουν – αν και δεν έχουν αποδείξει- ότι το ίδιο συμβαίνει στους ανθρώπους.

Το ακρυλαμίδιο περιέχεται και στον καπνό του τσιγάρου, με συνέπεια το κάπνισμα να εκθέτει τους καπνιστές σε τριπλάσια ή τετραπλάσια επίπεδα της ουσίας, σε σχέση με τους μη κανπιστές.

Καταβάλλονται ήδη προσπάθειες, ώστε η βιομηχανία τροφίμων να μειώσει το ακρυλαμίδιο στις επεξεργασμένες τροφές και ήδη καταγράφεται κάποια πρόοδος.

Όμως, σύμφωνα με τους επιστήμονες, δυστυχώς οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν καν ότι το ακρυλαμίδιο υπάρχει και ότι είναι δυνητικά επικίνδυνο. Γι' αυτό, η FSA μόλις ξεκίνησε στη Βρετανία σχετική καμπάνια ενημέρωσης του κοινού, σε συνεργασία με «χρυσούς» Ολυμπιονίκες και με σύνθημα «Επιδιώξτε το χρυσό» (σ.σ. χρώμα στο μαγείρεμα).

**Πηγές:** ΑΠΕ - ΜΠΕ - [protothema.gr](http://protothema.gr)