هل تسائلت يوماً عن اللون البني الناتج عن التحميص أو القلي للنشويات؟

هل هو آمن لصحتنا أم لا؟

إذا تريد معرفة المزيد يمكنك قراءة هذه المطوية

الاكريلامايد

Acrylamide

ما هو الاكريلامايد و كيف يتشكل في الطعام؟

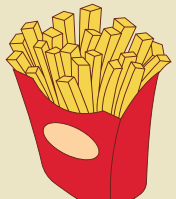
هو أحد المركبات الكيميائية التي تتكون في الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات عند تعرضها لعمليات حرارية عالية من 120 درجة سيلسيوس فما أعلى مثل: عمليات الخبيز،والتحميص ، والقلي ، والتعقيم

هذه المركبات تتكون بسبب تفاعل السكريات مع الأحماض الأمينية عند تعرضها لعمليات حرارية عالية وبالإضافة لهذه المركبات، حيث يتم انتاج اللون البني ونكهات

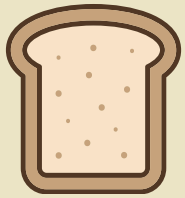
هل يوجد آثار صحية سلبية؟

نعم، الكثير من الأبحاث وجدت أن هذه المركبات لها دور في زيادة الخطر الإصابة بالسرطان لجميع الفئات العمرية

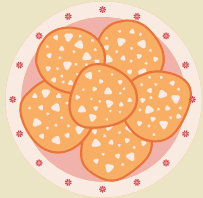
ما هي أكثر الأطعمة التي تحتويها؟



البطاطا المقلية



الخبز المحمص



البسكويت

القهوة

كيف يمكن التقليل من التعرض لهذه المركبات؟

بالرغم من أنه من الصعب عدم التعرض نهائياً لهذه المنتجات إلا أنه يوجد بعد الطرق التي من الممكن أن تعمل على تقليل تكون هذه المركبات كالتالي:

- طهي البطاطا باستخدام الغلي أو الميكروويف
- نقع شرائح البطاطا في الماء لمدة 15-30 دقيقة قبل الطبخ
- تجنب تخزين البطاطا في الثلاجة حيث ذلك يؤدي إلى زيادة فرصة تكون مركبات الاكريلامايد ،ويمكن تخزينها في أماكن معتمة و باردة
- يجب أن تكون عملية الطبخ حتى ظهور لون أصفر مائل للذهبي بدلاً من اللون البني كما في الصورة أدناه:

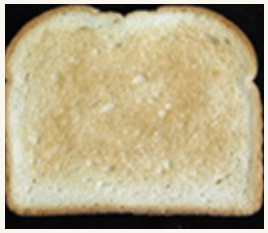
البطاطا المقلية

لون أصفر مائل للذهبي

لون بني

الخبز

لون بني فاتح



لون بني داكن