



Последние две недели весь западный мир на ушах стоял из-за этих продуктов. В чём дело? В акриламиде.

Вы даете по утрам детям сухие завтраки — они же полезны, в них даже добавлены витамины? Вы не запрещаете ребёнку хрустеть чипсами, хотя знаете, что они вредны, а себе не отказываете в чашечке кофе? А знаете ли вы, что последние две недели весь западный мир на ушах стоял из-за этих продуктов? В чём дело? В акриламиде.

Этого опасного канцерогенного вещества во многих продуктах — выше крыши. В эти дни в Канаде акриламид официально внесли в список токсичных веществ, который является неотъемлемым приложением к тамошнему закону о защите окружающей среды. В США выпущено официальное руководство для пищевой промышленности по сокращению содержания акриламида в продуктах. А органы Евросоюза предложили внести это вещество в официальный перечень «веществ, вызывающих очень большое беспокойство». Причём сразу по двум позициям — как канцероген (вещество, вызывающее рак) и как мутаген (вызывает не только рак, но и другие болезни, поражая генетический аппарат клеток).

Шок — это по-ихнему!

— До 2002 года о содержании акриламида в продуктах никто не догадывался, — рассказывает Пётр Образцов, кандидат химических наук. — Само вещество было известно, знали, что оно обладает генотоксическими свойствами — повреждает гены. Знали, что оно содержится в некоторых пластиковых упаковках, в табачном дыме, в небольшом количестве попадает в воду. В воде его количество строго контролировали. И вдруг учёные из Стокгольмского университета обнаружили, что во многих продуктах содержание акриламида в сотни и даже тысячи раз превышает его ПДК, разрешённую для питьевой воды. Это был настоящий шок для учёных и пищевой промышленности. Ведь в список акриламидных продуктов попали не только чипсы, но и хлеб, хлебцы, печенье и прочие мучные кондитерские изделия, жареный картофель, сухие завтраки, хрустящие палочки из кукурузы и прочих зерновых, даже кофе. Шок усиливал и тот факт, что учёные не понимали, как это вещество образуется. Почти полгода ушло на решение этой задачи. Сначала думали — из крахмала, потому что его много в продуктах, богатых этим веществом. Но всё оказалось иначе: акриламид получался при высокой температуре в результате реакции аминокислоты аспарагина и сахаров.

Двухпартийная система

Содержание акриламида в продуктах (мкг/кг)

(по данным Всемирной организации здравоохранения)

- \* Продукт Среднее содержание
- \* Чипсы картофельные 1343
- \* Картофель жареный и фри 330
- \* Кофе (молотый) 200
- \* Кукурузные палочки и хлопья 167
- \* Сухие завтраки из злаков (мюсли, хлопья, «звёздочки») 150
- \* Хлебцы, печенье, бисквиты, тосты 142
- \* Рыба и морепродукты 35
- \* Птица 52
- \* Хлеб 30

Среди специалистов сразу сформировались две партии. Одни, как его первооткрыватели шведы, считали это вещество опасным. Представители другой партии проводили «страусиную политику»: утверждали, что если потребление акриламида много больше, чем думали ранее, то, скорее всего, он не опасен для человека. Они отрицали буквально всё и вся: что у мышек акриламид вызывает рак (это доказали шведские учёные), что этот канцероген способствует развитию рака груди у женщин (такие исследования тоже были).

Но в прошлом году датчане доказали, что у женщин, предпочитающих продукты с акриламидом, рак груди встречается в 2 раза чаще, чем у тех, кто их избегает. И сделали они это очень убедительно. Учёные не только провели опрос женщин по питанию, но и определили содержание акриламида у них в организме. Есть данные, что это вещество увеличивает риск рака яичников на 79%, матки — на 28%, а почек — на 59%.

За эти годы придумали немало промышленных способов изготовления продуктов, позволяющих снизить содержание акриламида в продуктах. Например, появились ферменты, обработка которыми изменяет аспарагин, а коль нет этой аминокислоты, нет и акриламида. Снизить его синтез помогают специальные дрожжи, добавка витамина В3, полифенолов, экстракта розмарина, лимонной и других пищевых кислот. Так же действует и отказ от фруктозы — этот сахар особенно активно образует канцероген.

Но, как показывают исследования Европейского агентства по пищевым стандартам (его специалисты проводят мониторинг по 2 тыс. продуктов), тенденция к снижению акриламида есть, но очень неоднозначная. Например, в хлебе, чипсах и кофе его стало меньше, а в булочках, бисквитах, сухих завтраках, картофеле фри — даже больше.

— К сожалению, все перечисленные выше методы — промышленные, они малоприменимы дома на кухне, где это вещество тоже образуется, когда вы делаете печенье, пироги, блины, жарите картофель, — рассказывает Пётр Образцов. — Высокая температура, типичная для жарки, гриля и духовки, способствует синтезу акриламида. Поэтому, со своей стороны, вы можете только реже готовить такие

вкусоности. Знаю, готовы к этому не все. Но другого выхода нет. И конечно, сократите потребление всех готовых промышленных продуктов, в которых обнаруживают акриламид. Выискивать среди них представителей, в которых этого вещества мало, бесполезно. На упаковке информацию об этом не приводят, а количество акриламида может колебаться даже в разных партиях одного и того же продукта.

Источник <http://radosvet.net>

{jcomments on}