

## Чем опасен акриламид? | Quels sont les dangers de l'acrylamide?

Автор: Заррина Салимова, [Берн](#), 05.07.2024.



Картошечка может быть золотистой, но не коричневатой! Фото: Paras Karoor, Unsplash

Вещество, образующееся при жарке и запекании продуктов, богатых углеводами, например картофеля, относится к потенциальным канцерогенам. Как же готовить любимые блюда без риска для здоровья?

Cette substance, qui se forme durant le processus de cuisson d'aliments riches en glucides, comme les pommes de terre, est considérée comme cancérigène probable pour l'être humain. Comment cuisiner vos plats préférés sans risquer de nuire à votre santé?

Quels sont les dangers de l'acrylamide?

Хрустящий картофель фри, поджаренный до золотисто-коричневого цвета, традиционный швейцарский рёшти или белорусские драники с аппетитной корочкой – эти блюда объединяет ... акриламид. Что же это такое?

Акриламид был обнаружен в продуктах питания шведскими учеными еще в 2002 году. За прошедшее время тема перестала быть резонансной, но проблема никуда не исчезла. Посвященная акриlamиду статья не так давно появилась на SRF, что в очередной раз привлекло внимание к этому опасному веществу.

Как отмечается на [сайте](#) федерального ведомства пищевой безопасности, акриламид образуется в крахмалистых продуктах при нагревании выше 120°C, т.е. при жарке, выпечке, запекании и обжаривании. Самые яркие примеры – рёшти и чипсы. Однако это вещество присутствует также в кофе, хлебе (особенно с корочкой), печенье, снеках, пряниках и некоторых видах мюсли. Согласно брошюре лаборатории кантона Цюрих, наибольшее количество акриlamида содержится в поджаренном до темного цвета рёшти: в одной порции такого блюда столько же вредного вещества, сколько во всех продуктах, потребляемых в течение недели.

Акриламид относится к потенциальным канцерогенам. Также у ученых есть основания полагать, что это химическое соединение может влиять на нервную систему и репродуктивную функцию, по крайней мере, у лабораторных животных. Поэтому его потребление с пищей нужно снизить до минимума.

Европейское управление по безопасности пищевых продуктов опубликовало научное заключение по акриlamиду в продуктах питания в 2015-м, а три года спустя в ЕС вступил в силу регламент, содержащий правила и ориентировочные значения для минимизации уровня акриlamида в продуктах питания. Компании должны внедрять эти меры и проверять соответствие своей продукции нормативным значениям. Аналогичные правила действуют и в Швейцарии, т.е. теоретически в ресторанах об этом должны позаботиться.

А что можно сделать на собственной кухне? Хорошая новость состоит в том, что сократить потребление акриlamида можно с помощью простых действий. Прежде всего, выбирайте правильный картофель. Дело в том, что в образовании акриlamида особую роль играют содержащиеся в клубнях редуцирующие сахара, поэтому стоит отдавать предпочтение сортам с низким содержанием сахара, например, Agria, Bintje, Jelly, Lady Felicia и Victoria. В супермаркетах картофель, который можно готовить при высоких температурах, иногда продается в красной упаковке.

Кроме того, сырой картофель, хранившийся в слишком прохладном месте, при нагревании образует больше акриlamида, чем картофель, хранившийся в менее прохладном месте. Вывод: не храните предназначенный для жарки или запекания картофель при температуре ниже 8°C, т.е. в холодильнике.

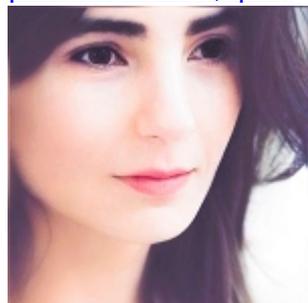
Наконец, чем темнее становится картофель при готовке, тем больше в нем акриlamида: никогда не жарьте драники или рёшти до потемнения. А вот в

продуктах, приготовленных в воде или на пару, акриламида практически нет, поэтому для пюре или бульона подходят любой вид картофеля и режим хранения. В общем, готовя на ужин картошечку с мясом, не забывайте об элементарных правилах пищевой безопасности.

К слову о мясе. В среду организация «Гринпис» провела акции протеста. У штаб-квартиры Migros Базеле активисты вывесили гигантский плакат: «Migros: оранжевый гигант с крошечной совестью, который делает все, чтобы поощрить потребление мяса в ущерб климату, и перекладывает вину на своих клиентов». Аналогичное послание появилось и у офиса Coop в Базеле. Кроме того, ранее на этой неделе участники группы «269 Libération Animale» заблокировали скотобойню Micarna во Фрибурге, чтобы выступить с осуждением интенсивной модели ведения сельского хозяйства, практикуемой Migros. Недовольство активистов вызвано тем, что компании никак не отреагировали на недавний отчет организации, в котором говорится о том, что две крупнейшие швейцарские розничные сети не смогут достичь своих климатических целей, если будут продолжать продавать так много продуктов животного происхождения. Представители Migros в ответ заявили, что «каждый волен выбирать свой собственный рацион», например, для тех, кто не хочет есть мясо или желает сократить потребление животных белков, в ассортименте представлены другие продукты, в том числе из вегетарианской линии V-Love. В свою очередь компания Coop напомнила о своем ассортименте экологически чистых товаров и многочисленных акциях в отношении вегетарианских и веганских продуктов. Эти ответы не удовлетворили эоактивистов, считающих, что Coop и Migros практикуют скидки на продукты животного происхождения и тратят сотни миллионов франков на рекламу для продвижения этих товаров – гораздо больше, чем на растительные альтернативы.

[картофель швейцария](#)

[решти швейцария](#)



[Зарина Салимова](#)

Zaryna Salimava

Статьи по теме

[Постиндустриальная деревня любителей мелкого картофеля](#)

[Голова мавра, картофелечистка и Конституция](#)

[Латкес - ханукальное блюдо](#)

[«Меньше мяса – больше кислорода»](#)

[Жизнь без мяса: отрада или мука?](#)

[Должна ли Швейцария полностью отказаться от мяса?](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/chem-opasen-akrilamid>