

هرگز از نان برای ته دیگ استفاده نکنید !

4 خرداد 1404

به گفته کارشناسان، خوردن نان، سیب زمینی، ته دیگ و غلات و غذاهای برشته از آن نظر مضر است که ماده سمی به نام ماده آکريل آميد در آنها توليد می شود، به گونه ای که در طولانی مدت می تواند یکی از دلایل ابتلای فرد به سرطان باشد.

کارشناسان اشاره می کنند که برخی مواد غذایی مانند نان، سیب زمینی، ته دیگ، غلات و غذاهای برشته شده ممکن است حاوی ماده ای به نام آکريل آميد باشند که در اثر فرآیندهای پخت و پز در دمای بالا (مثل سرخ کردن، برشته کردن، یا پخت طولانی) تشکیل می شود. آکريل آميد در واقع محصول واکنش شیمیایی بین قندها و اسید آمینه آسپاراژین در غذاهای نشاسته ای است که به عنوان بخشی از “واکنش مایلارد” (عامل قهوه ای شدن و ایجاد طعم) رخ میدهد.

سازمانهای بین المللی مانند آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) آکريل آميد را به عنوان یک ماده “احتمالاً سرطان زا برای انسان” (گروه ۲A) طبقه بندی کرده اند. این نتیجه گیری عمدتاً بر اساس مطالعات حیوانی است که نشان میدهد مواجهه طولانی مدت با دوزهای بالای آکريل آميد ممکن است خطر تومورها را افزایش دهد.

با این حال، شواهد در انسانها هنوز قطعی نیست و برخی مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباط معناداری بین مصرف آکريل آميد رژیمی و سرطانهای خاص مثل سرطان کلیه، سرطان رحم، یا سرطان تخمدان نشان نداده اند.