

پزشکان توصیه می کنند نان برشته نخورید

یکی از موضوعاتی که این روزها بحث داغ اکثر رسانه های روز کشورهای اروپایی و آمریکایی شده است «ترس از آکریلامید» است.



یکی از موضوعاتی که این روزها بحث داغ اکثر رسانه های روز کشورهای اروپایی و آمریکایی شده است «ترس از آکریلامید« است.

آکریلامید یک ماده اسیدی سرطان زاست که هنگام سوختن، برشته شدن یا پختن مواد کربوهیدراتی غلات در درجه حرارت بالا در محصولات چون نان، بیسکویت، کلوچه، برنج و سیب زمینی ایجاد می شود.

طبق پژوهش دانشمندان، آکریلامید در مقایسه با دیگر مواد سمی شناخته شده در غذاهای مختلف می تواند برای انسان ها تا ۱۰۰ برابر خطرناک تر باشد. مقدار این ماده در سیب زمینی سرخ شده و چیپس بیشتر است، اما در کشور ما بیشترین نگرانی از حجم تولید و مصرف آکریلامید در نان است.

آکریلامید در نان زمانی خود را نمایان می کند که نان بر اثر حرارت زیاد و مستقیم تغییر حالت داده و به رنگ قهوه ای یا سیاه درآید و این مشکل اصلی نان های مصرفی ماست که اغلب به صورت سنتی در تنور تهیه و در حرارت زیاد و مستقیم پخته می شوند.

مشکل دیگر برخی تنورهای نانوائی آن است که به علت نیاز به تعمیر یا عدم نظافت دیواره تنور از خمیر به جای مانده از پخت قبلی، سطح زیرین نان های جدید سوخته و سمی می شوند یا آن که به دلیل عدم تنظیم حرارت تنور قسمت هایی از نان سوخته و لکه های سیاه رنگی پدیدار می شود که متأسفانه به دلیل عدم آگاهی مصرف کنندگان به وجود ترکیبات خطرناک آکریلامیدی در نان سوخته، این قسمت ها نیز مصرف می شود.

از طرف دیگر برخی افراد هم هستند که برای ماندگاری بیشتر، طعم مطلوب تر یا برای بیماران دیابتی خود سفارش نان های برشته می دهند؛ اما باید بدانیم مصرف نان های برشته ای که رنگ آنها متمایل به قهوه ای شده و ظاهری مطلوب و خشک و طعمی لذیذ دارند و همچنین مصرف قسمت های سوخته نان ها هر چند کوچک و ناچیز، می تواند به میزان زیادی سم خطرناک آکریلامید را وارد بدن مصرف کننده نماید.

این ماده سمی به محض ورود به بدن تجزیه شده و ماده ای تولید می کند که می تواند با اثر روی DNA و ایجاد جهش در ژن ها موجب بروز سرطان، انواع عفونت ها، آسیب به سیستم ایمنی و عصبی شود.

عوارض عصبی این سم شامل اختلال در هوشیاری، ضعف، تحریک پذیری و تغییرات رفتاری است. اختلالات باروری همچون تغییر در رفتارهای جنسی، ناباروری و سقط، تحریک و قرمزی پوست و چشم ها از دیگر عوارض آکریلامید است.

این سم به دلیل آن که در درازمدت تاثیرات مخرب خود را بر سلامت مصرف کننده برجای می گذارد، کمتر مورد توجه بوده و متأسفانه

آزمایشات عادی و مداومی در این زمینه روی مواد غذایی کربوهیدراتی از جمله نان ها انجام نمی شود بنابراین بهتر است در کشور ما نیز به دلیل آن که نان درصد زیادی از سهم غذایی روزانه افراد را به خود اختصاص می دهد به این موضوع بیشتر پرداخته شود.

توصیه ها

سلامت خود را فدای طعم لذیذ نان های برشته نکنید و اگر قصد خرید نان های نازک برشته شده ای را دارید که حاوی زیره، کنجد، تخمه و ... هستند آنهایی را که رنگ روشن داشته و در اصطلاح برشته نشده هستند انتخاب کنید.

از تست کردن نان اجتناب کنید و در صورت ضرورت نان را در درجه حرارت کم و به مدت کوتاه تست کنید.

در ترکیب سوسیس جهت ایجاد بافت مطلوب از مواد پرکننده ای چون آرد و نشاسته استفاده می شود. این مواد هنگام سرخ شدن سوسیس در روغن منجر به پف کردن و قهوه ای شدن آن می شوند که این ویژگی، محصول را بسیار خوش طعم و خوش ظاهر می کند اما باید بدانید قهوه ای شدن بیش از حد که در نتیجه سوختن ترکیبات کربوهیدراتی سوسیس است می تواند منجر به افزایش میزان آکریلامید محصول شود.

برای پختن کیک و پیتزا در سینی فر از کاغذ مخصوص استفاده کنید.

از برشته شدن نان حاشیه پیتزا بشدت اجتناب ورزید و در صورت برشته شدن حاشیه آن را دور بیندازید.

برای تهیه ته دیگ از نان و سیب زمینی استفاده نکنید.

برای خرید نان سوخاری آنهایی را که رنگ روشن دارند انتخاب کنید و از مصرف بیسکویت و کلوچه هایی که سطح زیرین آنها سوخته است، پرهیزید.