



## آکریلامید (ACRYLAMIDE) و عوارض ناشی از مصرف آن

آکریلامید یک ترکیب شیمیایی است که در غذاهای با منشأ گیاهی که غنی از کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین می‌باشند، در طی مراحل پخت با حرارت بالا تشکیل می‌شود. برخی منابع از پتانسیل سرطان‌زایی آن خبر داده‌اند که هنگام سوختن، برشته شدن یا پختن مواد کربوهیدراتی غلات در درجه حرارت بالا در محصولات چوب‌زمینی برشته شده، چیپس و نان ایجاد می‌شود. به دلیل مصرف بالای نان در کشور ایران، آکریلامید مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

آکریلامید در نان زمانی خود را نمایان می‌کند که نان بر اثر حرارت زیاد و مستقیم تغییر حالت داده و به رنگ قهوه‌ای یا سیاه درآید همچنین مصرف قسمت‌های سوخته نان‌ها هر چند کوچک و ناچیز، می‌تواند به میزان زیادی سم خطرناک آکریلامید را وارد بدن مصرف‌کننده نماید.

بر اساس منابع موجود این ماده سمی به محض ورود به بدن تجزیه شده و ماده‌ای تولید می‌کند که می‌تواند با اثر روی DNA و ایجاد جهش در ژن‌ها موجب بروز سرطان، انواع عفونت‌ها، آسیب به سیستم ایمنی و عصبی شود. عوارض عصبی این سم شامل اختلال در هوشیاری، ضعف، تحریک‌پذیری و تغییرات رفتاری است. اختلالات باروری همچون تغییر در رفتارهای جنسی، ناباروری و سقط، تحریک و قرمزی پوست و چشم‌ها از دیگر عوارض آکریلامید است.

به گفته پژوهشگران، آنتی‌اکسیدان‌ها به حذف آکریلامید در بدن کمک می‌کنند و توصیه شده مصرف‌کنندگان میزان مصرف چیپس و غذاهای سرخ‌کرده را محدود کرده و در عوض میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، گوشت کم‌چرب و لبنیات کم‌چرب را جایگزین آن‌ها نمایند.