



سم چپیس

دانشمندان مواد غذایی، موفق به کشف ماده بسیار سمی بنام آکریلامید شده اند که بخصوص در سیب زمینی سرخ کرده و چپیس به وفور یافت می شود که تنها در آلمان سالیانه بیش از ۸ هزار نفر قربانی می گیرد. از همین روی، ترس از (آکریلامید) یا به قولی سم چپیس و سیب زمینی بحث داغ رسانه های روز بخصوص در اروپا و در آمریکا شده است. طبق پژوهش دانشمندان مختلف، آکریلامید در مقایسه با مواد سمی دیگر شناخته شده در گوشت گاو و یا انواع بیماریهای پوستی میتواند برای انسانها تا ۱۰۰ برابر خطرناک تر باشد. تمامی محصولات غذایی که دارای قند، آلومین و یا آسپاراگیان هستند دارای آکریلامید می باشند. آکریلامید اما در زمانی خود را نمایان می کند که محصولات غذایی بر اثر گرما و خشکی تغییر حالت دهند.

برای جلوگیری از جذب آکریلامید بهتر است به چند مورد کلی و ساده توجه کنید:

*** بجای مصرف از چپیس سیب زمینی، از چپیس ذرت استفاده کنید.**

*** بجای چپیس می توانید از بادام زمینی، ذرت و یا گندم بوداده استفاده کنید.**

*** بجای بیسکویت های معمولی، که آنان نیز سرخ می شوند، از بیسکویت های ویفری استفاده کنید.**

*** بجای نان سیاه و یا برشته شده می توانید از نان برشته نشده استفاده کنید، در نان برشته شده مقدار زیادی آکریلامید وجود دارد به همین دلیل حداکثر از نانهای نازک برشته نشده استفاده کنید در ضمن نان سوخاری هم می تواند آلترناتیو خوبی بجای نان برشته شده باشد.**

*** از آنجا که قهوه نیز دارای آکریلامید می باشد، توصیه می شود، از مصرف بیش از یک فنجان و یا نهایتاً دو فنجان قهوه در روز صرف نظر کنید، در مقابل قهوه، چای سبز آلترناتیو خوبی برای نوشیدنی گرم می باشد.**

*** بر خلاف مواد غذایی که در بالا ذکر شد مواد غذایی زیر عاری از هرگونه آکریلامید می باشند، برای همین سعی کنید که در مواد غذایی خود بیشتر از اینگونه مواد غذایی استفاده کنید. این مواد غذایی عبارتند از: ماهی و سایر پروتئینهای دریایی، شیر، پنیر (به همراه گردو) ، ماکارانی، برنج، سبزیجات و انواع میوه جات (گوجه فرنگی).**

– تا حد ممکن از شامپوهای شیمیائی و کرم های بدنی استفاده نکنید بلکه توجه کنید که محتوای آنان بیشتر گیاهی و یا طبی باشند.

– از آنجا که آکریلامید سمی است که بیشتر از طریق تغذیه وارد بدن می شود، بهتر است که در آشپزخانه خود به ده قانون توجه جدی تری کنید.