

Δείτε από ποια σοβαρή ασθένεια κινδυνεύετε αν τρώτε πολλές τηγανητές πατάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρετανοί επιστήμονες δημοσίευσαν πρόσφατα στην «Επιθεώρηση Γεωργικής & Διατροφικής Χημείας (JAFC) μία έρευνά τους, στην οποία εξέταζαν κατά πόσο συγκεκριμένες τροφές μπορεί να θεωρηθούν επικίνδυνες για την υγεία, εξαιτίας ορισμένων ουσιών που περιέχουν σε υψηλές συγκεντρώσεις.

Όπως διαπίστωσαν, μία από τις πιο επικίνδυνες είναι οι τηγανητές πατάτες.

Ιδιαίτερα μάλιστα οι προτηγανισμένες φάνηκε πως έχουν περισσότερες πιθανότητες να περιέχουν υψηλά επίπεδα ιδιαίτερα καρκινογόνων χημικών ουσιών.

Προκειμένου να είναι τραγανές στο εξωτερικό και μαλακές στο εσωτερικό, οι προτηγανισμένες πατάτες κόβονται σε μικρά κομμάτια, τηγανίζονται εν μέρει και τελικά καταψύχονται, με αποτέλεσμα να μην απαιτείται πολύς χρόνος για να μαγειρευτούν πριν καταναλωθούν.

Ωστόσο, η επεξεργασία αυτή, επηρεάζει τα επίπεδα του ακρυλαμιδίου που παράγεται κατά το τηγάνισμά τους.

Πρόκειται για μία δυνητικά καρκινογόνο ουσία, γι αυτό και οι ειδικοί συνιστούν σθεναρά να καταναλώνουμε με μέτρο και σε ειδικές περιστάσεις τηγανητά τρόφιμα.

Οι υγειονομικές αρχές, όπως η Υπηρεσία Προδιαγραφών των Τροφίμων (FSA) της Βρετανίας, δεν συνιστούν να πάψουμε εντελώς να τρώμε επεξεργασμένα τρόφιμα, αλλά οπωσδήποτε να φροντίζουμε να μην αποτελούν αυτά τον κορμό της διατροφής μας.

Πηγή: onmed.gr