

GRENKA JEDRCA MARELIČNIH KOŠČIC IN TVEGANJA ZA ZDRAVJE

Grenka jedrca mareličnih koščic lahko naravno vsebujejo visoke vsebnosti amigdalina - cianogenega glikozida. Preko delovanja encimov po stiskanju, trganju oz. žvečenju rastlinskih tkiv ali s pomočjo mikroflore želodca pri ljudeh ali živalih, se iz njih sprosti strupena cianovodikova kislina. Potrošnikom priporočamo, naj upoštevajo priporočene vnose grenkih jedrc mareličnih koščic, ki jih navaja proizvajalec na embalaži izdelka, hkrati pa svetujemo, naj dnevni vnos ne bo višji od dveh grenkih jedrc mareličnih koščic.

Ključne besede: cianovodikova kislina, grenka jedrca mareličnih koščic

Grenka jedrca mareličnih koščic lahko naravno vsebujejo visoke vsebnosti amigdalina - cianogenega glikozida. Glikozidi so zelo razširjene spojine v naravi, prisotni so v številnih rastlinah in so poenostavljeno rečeno derivati sladkorjev. Za cianogene glikozide je značilno, da so relativno nestrupeni, dokler se preko delovanja encimov po stiskanju, trganju oz. žvečenju rastlinskih tkiv ali s pomočjo mikroflore želodca pri ljudeh ali živalih, ne sprosti cianovodikova kislina.



http://www.ourfathersfarm.com/store/c2/Extremely_Bitter_Apricot_Kernels.html

Vire cianovodikove kisline v prehrani poznamo, mednje sodijo koščice češenj, marelic, mandljev, pa tudi jabolk. Tudi v naši prehrani redko prisotni manioka ali kasava sta lahko vir cianovodikove kisline. Živila, ki lahko vsebujejo cianovodikovo kislino so nugati, marcipan ali njegovi nadomestki in podobni izdelki iz grenkih mandljev. Nahaja se tudi v nekaterih alkoholnih pijačah, predvsem v žganju iz koščičastih sadežev. Zato so za nekatere od teh kategorij živil določene najvišja dovoljena vsebnost cianovodikove kisline z Uredbo (ES) št. 1334/2008 z dne 16. decembra 2008 o aromah in nekaterih sestavinah živil z aromatičnimi lastnostmi za uporabo v in na živilih.

Cianovodikova kislina se hitro absorbira in razporedi po telesu. Cianid (anion cianovodikove kisline) je zelo strupen, njegovi takojšnji učinki se kažejo kot glavobol, omotica, zmedenost, v višjih odmerkih (manj verjetno s hrano) pa kot omamljenost in cianoza s trzanjem in krči, ki ji sledi terminalna koma. O hudih strupenih učinkih je bilo poročano pri posameznikih, ki so zaužili preko 30 grenkih jedrc mareličnih koščic, vendar je zaradi nepoznanih vsebnosti cianogenih glikozidov v teh jedrcih, taka poročila težko presoјati. Doslej je manj podatkov glede učinkov dolgotrajne izpostavljenosti nizkim odmerkom cianida. Evropska agencija za

varnost hrane (EFSA) trenutno pripravlja znanstveno mnenje o varnosti cianogenih glikozidov v hrani in krmi, ki bo objavljeno še v prvi polovici letošnjega leta .

Potrošnikom priporočamo, naj upoštevajo priporočene vnose grenkih jedrc mareličnih koščic, ki jih navaja proizvajalec na embalaži izdelka, hkrati pa svetujemo, naj dnevni vnos ne bo višji od dveh grenkih jedrc mareličnih koščic.