

2020년 9월

월곶중학교 영양소식

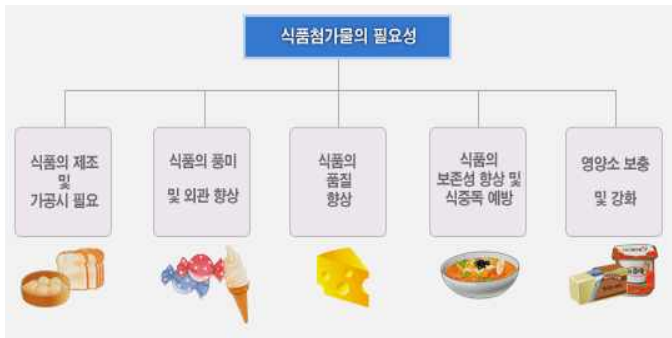
<http://www.wolgot.ms.kr>



식품첨가물의 올바른 이해

◆ 식품첨가물은 무엇일까요?

☞ 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색 · 착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.



◆ 식품첨가물은 왜 위험한가요?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가를 받아 사용합니다. 하지만 우리가 하루 동안에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 가공식품에는 여러 종류의 식품첨가물이 포함되어 있으므로 식품첨가물은 섭취하는 것 자체보다 **과다 섭취 등 오남용**이 문제입니다.

◆ 식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면?

성격이 과격해져 막말과 나쁜 행동을 하게 된다.



기분이 우울해져 울게 된다.



아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.



살이 너무 찌서 비만이 된다.



◆ 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

- 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
- 가공식품보다는 신선한 자연식품을 먹기
- 훈제 가공식품은 끓는 물에 한 번 데쳐 사용하기

- 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기
- 식품 구입 시 포장지에 표시된 원재료와 식품첨가물 확인하기
- 조미료, 인스턴트 사용을 제한하고 가급적 다시마, 멸치, 버섯 등을 이용한 천연조미료를 사용하기

◆ 식품첨가물 이렇게 줄이세요.

식품종류	식품첨가물	부작용	제거방법
단무지 	사카린나트륨	소화기, 콩팥 장애	찬물에 5분 정도 담가둔다
어묵 	소르빈산칼슘	중추신경마비 출혈성위염 간, 눈, 피부자극	뜨거운 물을 뿌리거나 행군다
옥수수캔 	방부제 산화방지제	중추신경마비 출혈성위염 콜레스테롤상승	체에 발쳐 행군다.
맛살 	착색제 산도조절제	간, 혈액, 콩팥 장애 생식기 저하	찬물에 담가둔다.
라면 	산화방지제	콜레스테롤상승 유전자 손상 염색체이동	면만 삶은 후 찬물에 행궤 다시 끓인다.
두부 	응고제 소포제 살균제	피부염 고환위축	찬물에 행군 후 유리용기에 냉장보관
식빵 	방부제	중추신경마비 출혈성위염 간, 눈, 피부자극	굽거나 전자레인지에 살짝 데워 먹는다.
햄 	발색제 아질산나트륨 MSG, 타르색소	구토, 호흡곤란, 어린이 집중력 결핍, 천식, 우울증, 뇌손상	칼집을 내어 삶는다. 캔의 경우 노란 기름을 제거하고 먹는다.

<출처: 영양사도우미, 식품의약품안전처>