

식품첨가물 바르게 알고 먹어요!

★식품첨가물은 무엇일까요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위 내에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

대표적 식품 첨가물 종류

착색료, 보존료, 향미증진제, 발색제, 감미료, 산미료, 표백제, 팽창제, 유화제 등 많은 종류가 있습니다.

착색료	보존료	향미증진제	발색제	감미료
<p>▶정의 식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶대표적인 첨가물 식용색소(합성색소4호, 카라멜 색소 등)</p>	<p>▶정의 미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존기간을 연장하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶대표적인 첨가물 소르빈산, 안식향산 등</p>	<p>▶정의 식품의 맛이나 풍미를 증진시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶대표적인 첨가물 L-글루탐산나트륨(MSG) 등</p>	<p>▶정의 식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶대표적인 첨가물 아질산나트륨 등</p>	<p>▶정의 식품에 단맛을 부여하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶대표적인 첨가물 아스파탐 등</p>
 소스류 떡	 간장 딸기잼	 조미료 냉동어묵	 햄 소시지	 단무지 껌

★식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가 받아 사용하지만 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

성격이 과격해져 막말과 나쁜 행동을 하게 된다.



기분이 우울해져 울게 된다.



아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.



살이 너무 쪼서 비만이 된다.

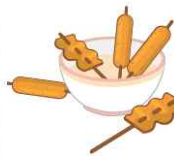


★식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 제철 식품과 자연식품을 이용하여 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
2. 식품표시를 확인하고 식품첨가물이 적게 들어있는 식품 고르기
3. 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기



화학조미료 사용을 가급적 제한하고 다시마, 멸치, 버섯 등의 천연조미료를 사용한다.



끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담갔다가 조리한다.



목이 마르면 음료수 대신 물을 마시도록 한다.



면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



끓는 물에 한번 데쳐내고 조리한다.



과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.