

식품첨가물 알고 먹어요 !!

◎ 식품첨가물이란 무엇일까요?

식품을 조리하거나 가공하여 만들 때

단맛이나 색소를 넣거나 오래 보관하기 위해 식품에 넣는 물질을 말합니다.

◎ 식품첨가물이 없다면?

- 보존료가 없다면 다른 지역, 다른 나라에서 생산되는 음식은 먹기 어려울 수 있습니다.
장거리 운송을 하다가 식품이 상하고, 식중독에 걸릴 위험이 커지기 때문입니다.
- 감미료가 없다면 당뇨병 환자들이 단맛을 즐길 수 없을 것입니다.
- 영양강화제가 없다면 제도가공 중 손실되는 영양소를 보충할 수 없습니다.
- 팽창제가 없다면 빵은 딱딱할 것이고, 응고제가 없다면 젤리나 두부는 만들 수 없습니다.

◎ 식품첨가물 종류

발색제	감미료	향미증진제
식품의 색소를 오래가도록 하거나 더 좋게하기 위해 사용	식품의 단맛을 위해 사용	식품의 맛을 좋게하기 위해 사용
아질산나트륨 등	아스파탐 등	L-글루타민산나트륨(MSG) 등
 행 소시지	 단무지 껌	 조미료 냉동어묵

착색료	보존료
식품에 예쁜색을 넣기위해 사용	상하지 않도록 하기 위해 사용
식용색소 황색 제4호, 카라멜 색소 등	소르빈산, 안식향산 등
 소스류 떡	 간장 딸기잼

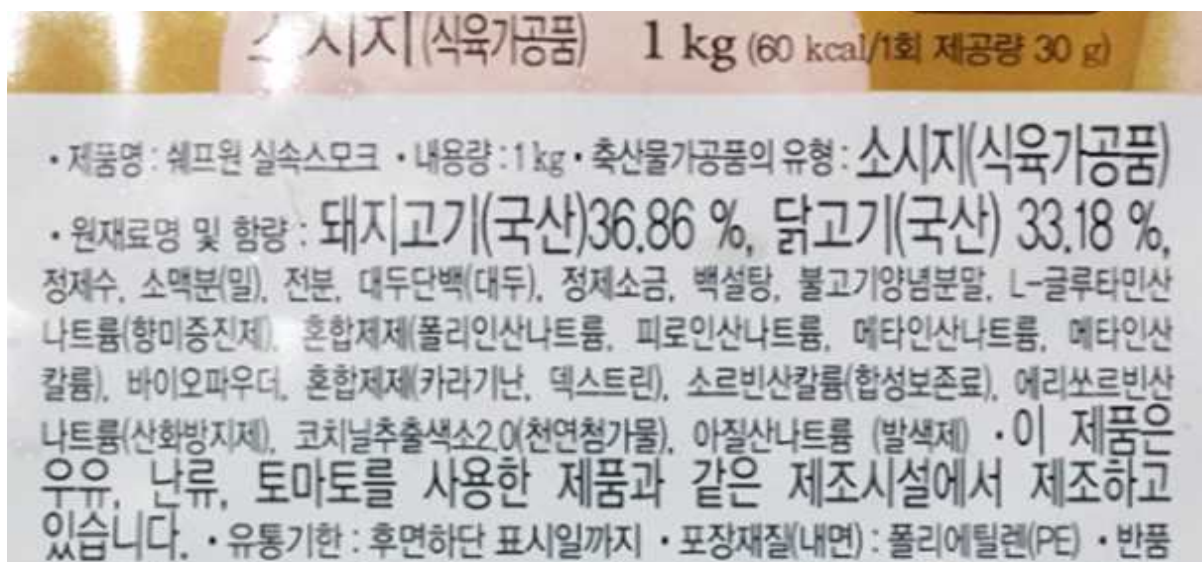
◎ 가공식품에 식품첨가물의 표시는?

가공식품 포장지에는 **원재료명(성분명)** 및 **함량**이 표시되어 있어

어떤 식품첨가물이 얼마나 첨가되어있는지 알 수 있습니다.



미션 : 소시지 속에 들어있는 식품첨가물입니다. 암을 일으키는 “아질산나트륨”을 찾아봅시다!!



◎ 식품첨가물을 많이 먹으면~

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가받아 사용하지만, 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고, 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 많이 먹으면 문제가 될 수 있습니다.

- 기분이 우울해집니다.
- 성격이 나빠지고 나쁜 행동을 하게 됩니다.
- 살이 찌 수 있습니다.
- 아토피 등 피부염으로 가려워집니다.

◎ 식품첨가물 섭취 줄이는 건강 식습관



햄소시지

끓는 물에 한 번 데쳐내고 조리합니다.

※ 햄소시지에 들어있는 아질산나트륨은 암을 일으키는 물질입니다.
햄소시지를 먹을 때 아질산나트륨이 없는 것을 골라 먹도록 합니다.



라면

면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 없애고 먹으면 중습 국물은 적게 먹도록 합니다.



어묵류

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



화학조미료 사용을 되도록 사용하지 말고
다시마, 멸치, 버섯 등의 천연 조미료를 사용합니다.



과일과 채소를 많이 먹으면 몸 속에 들어간 식품첨가물이 밖으로 나오됩니다. 꼭 먹어야 겠지요 ?



목이 마르면 음료수 대신 물을 마십니다.