

가정통신문

식중독이란?

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 해로운 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 주로 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식을 섭취하였을 때 건강상의 문제가 발생합니다.

식중독의 종류 및 증상

분류	종류 및 원인
미생물식중독	세균성 감염형: 살모넬라, 장염비브리오, 콜레라 등 독소형: 황색포도상구균 등
	바이러스성 노로, 로타, 아스트로 등
	원충성 이질아메바, 원포자충 등
자연독식중독	동물성: 복어독, 시가테라독 식물성: 감자독, 원추리, 여로 등 곰팡이: 황변미독, 맥각독 등
화학적식중독	고의, 오용으로 첨가되는 식품첨가물 본의 아니게 잔류, 혼입되는 잔류농약 등의 유해물질 제조·가공·저장 중에 생성되는 유해물질 조리기구·포장·기타물질에 의한 중독

식중독의 일반적인 증상은 복통, 설사, 구토, 발열입니다. 원인 물질에 따라 증상의 정도가 다르고, 잠복기도 1~6시간부터 2~6일까지 다양하게 나타납니다. 하지만 원인이나 상태에 따라 탈수, 호흡곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌척수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심해지면 사망에 이를 수도 있습니다.



알록달록 색깔의 채소·과일을 매일 먹어요.

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품 고유의 색에 따라 건강에 도움을 줍니다.



- 성분 : 리코펜, 폴레페놀, 캡사이신
- 피를 맑게 하고 심장을 건강하게 해서 우리 몸의 세포 손상과 노화를 방지하는 역할을 합니다.



- 성분 : 베타카로틴, 루테인
- 활성산소를 없애주어 암을 예방하는 효과가 있으며 면역력을 높여주는 역할을 합니다.



- 성분 : 클로로필
- 피로를 풀어주며, 유해물질을 우리 몸 밖으로 배출하여 독소를 제거하는 역할을 합니다.



- 성분 : 플라보노이드
- 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 면역력을 높여주고, 감기와 호흡기 질환을 예방해 줍니다.



- 성분 : 안토시아닌
- 혈액순환을 좋게 해주며 다이어트에 도움을 줍니다.



자료 참고 : 교육부 학생건강정보센터, 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청)
아동비만예방관리사업 '건강한 돌봄놀이터' 영양건강정보지(한국건강증진개발원),
사진(그림) 출처 : 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠