

## 건강 기능 식품 올바르게 구매하기



**건강기능식품**

인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품

식품의약품안전처로부터 기능성과 안전성을 인정받은 제품

식품의약품안전처로부터 인정받은 가능정보가 표시

건강기능식품 마크로도 확인 가능



**건강식품**

사람들 사이에서 건강에 좋다고 인식되는 제품을 통칭하는 식품 (예: 양배추즙, 녹용, 자라즙 등)


식품의약품안전처로부터 건강기능식품으로 인정받지 않은 제품

당류, 비타민류 등의 영양소 함유량이 표시

### 1. 건강기능식품 검색 방법

식품 의약품 안전처에서 허가한 건강기능 식품은 식품안전나라([www.foodsafety.korea.go.kr](http://www.foodsafety.korea.go.kr)) 홈페이지에서 확인 가능합니다.

### 2. 이상증상 신고하기



1577-2488

올바르게 선택하고, 섭취 시 주의사항을 준수했음에도 불구하고 나타난 소화불량, 가려움, 변비·설사 등을 이상증상으로 정의하고 있습니다. 이상증상이 발생한 경우 1577-2488로 신고하면 재발을 방지할 수 있습니다.

[출처: 식품안전정보원]

## 은행 안전하게 섭취하기

가을이 완연하면 거리는 샛노랗게 변한 은행잎으로 가득합니다. 은행을 안전하게 섭취하는 방법을 알려드립니다. '17년 11월, 일본중독정보센터는 은행 과량섭취로 인한 중독관련 주의환기를 통해 '16년 22건의 중독사고 신고가 있



었고, 매년 11월부터 1월에 사고가 급증하고 있다고 밝혔습니다. 익히지 않은 은행에는 '아미그달린과 메틸피리독신'이라는 독성물질이 있습니다. 아미그달린은 두통, 소화불량, 청색증 등 중독증상을, 메틸피리독신은 의식을 잃거나 경련, 발작을 일으킬 수 있습니다.

## [은행을 안전하게 섭취하려면?]

### 1. 적당량 섭취하기

성인은 하루 10알 미만, 어린이는 하루 2~3알 섭취하는 것이 적당해요.

### 2. 익혀서 먹기

앞서 말씀드린 것처럼 익히지 않은 은행에는 독성물질이 있기 때문에

날것으로 섭취하시면 안 돼요. 하지만 너무 걱정 마세요!

은행을 익히면 독성물질의 양이 크게 줄어들기 때문에 반드시 익혀먹어야 해요.

[출처: 식품안전정보원]

## 환절기 감기예방

● 요즘 아침과 저녁에는 춥고 낮에는 더워 일교차가 큰 날씨를 보이고 있습니다. 이렇게 기온차가 심하면 우리 몸이 적응하지 못하고 면역력이 떨어져 감기에 쉽게 걸립니다. 이때 특별한 주의가 필요합니다.



### ● 감기의 원인

감기는 바이러스가 발병원인체 이지만, 개인의 면역력과 계절, 연령, 환경 등 다양한 요인이 영향을 줍니다.

## ● 감기 예방법



## ● 콜록콜록 기침이 심하다면?

기침이 나고 목이 간질간질 하다면 ‘도라지차’를 추천합니다. 도라지에는 **염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 사포닌 성분이 풍부하게 함유되어** 있습니다. 농촌진흥청 연구 결과에 따르면 도라지는 기관지 염증제거 효과가 뛰어나 ‘진해거담제’의 주요 성분으로 쓰인다고 하니, 도라지를 우려내 차로 마시면 도움이 될 것입니다.



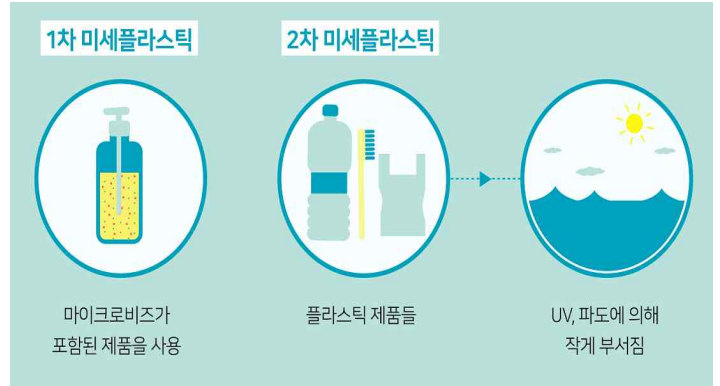
## 미세 플라스틱

### ● 미세 플라스틱이란?

‘크기 5mm 이하의 작은 플라스틱 입자’로 정의되며, 다음과 같이 1차, 2차로 나뉩니다.

1	1차 미세플라스틱: 생산 당시부터 작게 만들어지는 플라스틱 예) 마이크로비즈(세정력을 높이거나 개운한 효과를 내기위해 첨가되는 석유화학 물질)
---	------------------------------------------------------------------------------------

2	2차 미세플라스틱: 인위적 또는 자연적으로 마모되어 크기가 5mm이하가 된 플라스틱
---	------------------------------------------------



## ● 미세 플라스틱의 영향

### <해양생태계>

미세플라스틱은 해양 생물의 위장관 손상이나 상처 등과 같은 물리적 영향뿐만 아니라, 플라스틱에 포함된 화학물질의 독성 등으로 인한 화학적 영향을 유발할 수 있다고 알려져 있습니다.

### <인체>

주로 음식 섭취와 흡입에 의해 미세플라스틱에 노출된다고 알려져 있으나, 아직 사람의 건강에 미치는 영향은 명확하게 알려지지 않았습니다.

## ● 해외 미세플라스틱 오염 연구 현황

수산물	식염
일본 학계, 도쿄만과 오키나와현 자마시섬의 해안 이매패류에 미세플라스틱 입자 축적 확인('18.6)	중국 학계, 시중 판매 15개 브랜드 해염 1kg당 550~681개의 미세플라스틱 검출 등 발표('18.4)
영국 환경단체, 영국 근해에서 어획된 해양생물 중 미세플라스틱 검출 보고서 발표('16.8)	미국 학계, 영국·프랑스·스페인·중국·미국 등의 시판 바다소금 중 플라스틱 입자 오염 확인('17.9)

## ● 우리나라 미세플라스틱 대책마련 현황

1	세정, 각질제거용 제품('17.1시행) 및 화장품에('18.7시행) 미세 플라스틱 사용 전면 금지 발표(식약처, '17.1)
2	수돗물 중 미세플라스틱은 우려하지 않아도 될 수준이나 다양한 노출경로를 고려한 중장기 연구를 추진할 예정(환경부, '17.11)
3	시판 천일염 조사결과, 미세플라스틱이 발견되어 대책을 강구할 것(해수부, '18.9)

\* 제일 먼저 **우리 개개인의 인식개선과 노력**이 매우 중요합니다. 우리 모두 **플라스틱 사용**을 **가급적 자제**하는데 동참하기로 해요!

[출처: 식품안전정보원]