



식품의약품안전처



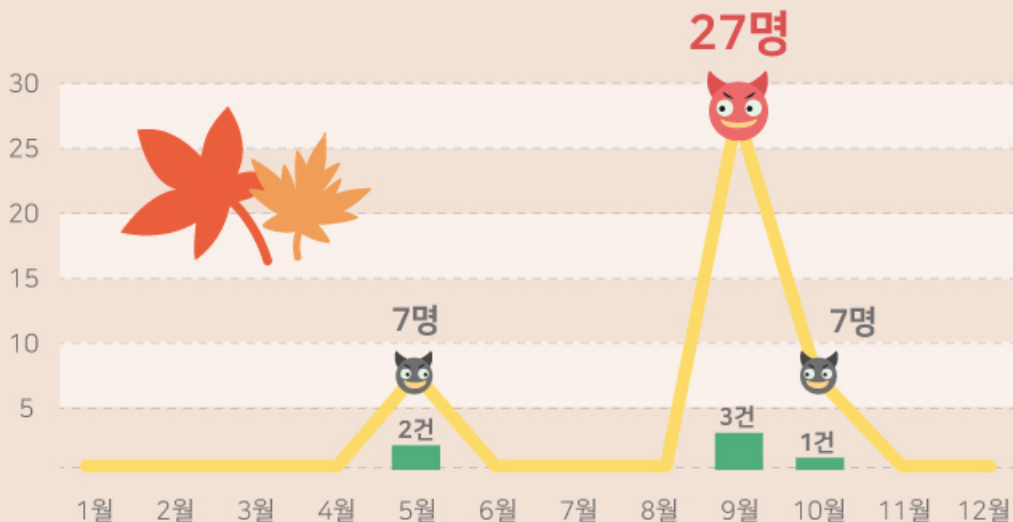
식품안전정보원

NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE



**우리 식재료에 있는
식물성 독소 알아보아요!**

식물성 독소, 가을에 더 조심!



출처 : 식품안전나라 식중독 통계

최근 5년간 자연독으로 인한 식중독 사고는 총 6건이며
이중 9월의 환자수가 27명으로 가장 많았습니다.

가을철에 특히 주의가 필요합니다.

감자 솔라닌



감자는 햇빛에 오래 노출되면 녹색으로 변하며 싹이 나고 아린맛이 증가하는데, 이 부위에 솔라닌이 함유되어 있습니다.

솔라닌을 30mg 이상 섭취 시 복통, 구토, 현기증이 나타날 수 있습니다.

이렇게 예방해요!



서늘한 곳 보관

10°C 이상의 통풍이 잘 되고 서늘하며 어두운 곳에 보관



사과와 함께 보관

사과에서 생성된 에틸렌가스가 감자에 싹이 나는 것을 방지
(감자 10kg에 사과 1개)



싹 잘라내기

솔라닌은 가열에 분해되지 않고 물로 씻기지 않으므로 싹을 잘라내야함

은행 시안배당체

시안배당체는 효소에 의해 분해되며
이때 생성되는 시안화수소가 청색증을
유발합니다.

청색증 : 혈액 속 산소가 줄고 이산화탄소가
증가해 피부가 파래지고 호흡이 곤란한 증상



이렇게 예방해요!



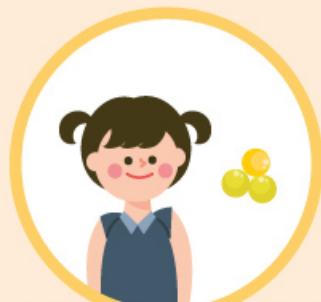
익혀먹기

독소를 분해하기 위해
꼭 익혀서 섭취



어른 10알 ▼

어른은 하루 10알
이내로 섭취



어린이 2~3알 ▼

어린이는 하루 2~3알
이내로 섭취

토란 옥살산칼슘, 호모겐티스산



토란의 아린맛을 내는 독소!
이를 제거하지 않고 먹을 경우
복통, 구토 증세가 나타나요.

이렇게 예방해요!



5분 이상 삶기

토란의 아린맛이 없어질 때까지
끓는 물에 5분 이상 삶기



물에 담가두기

삶은 토란을 물에 담가두기

고사리 프라퀼로사이드

고사리에도 들어있는 독소!
하지만 일반적인 조리과정으로
제거되니 안심하세요!



이렇게 예방해요!



5분 이상 데치기

고사리를 끓는 물에
5분 이상 데치기



물에 담가두기

데친 고사리를 12시간 동안
물에 담가두기

가을철 건강한 식생활을 위해 식물성 독소 조심하세요!

