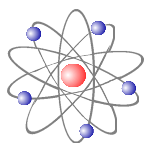
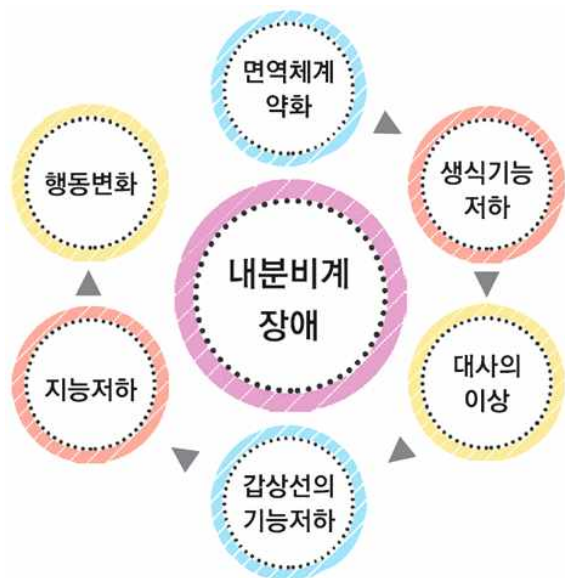


환경호르몬이 궁금해요 !

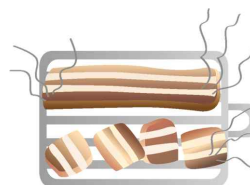
환경호르몬이란 우리 주변에 흔하게 있는 화학물질로 우리 몸에 들어와 호르몬처럼 작용한다거나 호르몬의 작용을 방해하며 호르몬을 만들지 못하게 하는 등 정상적인 호르몬의 작용을 어지럽히는 물질을 말합니다. 환경호르몬은 우리 몸에서 자연스럽게 만들어지는 호르몬과 달리 쉽게 분해되지 않는데요, 몸속에 오래도록 쌓여 문제가 될 수도 있으므로 주의해야 합니다.



환경호르몬을 줄여요 !

환경호르몬은 어디에 있나요?

환경호르몬은 약 50~167여종으로 우리 생활주변에 항상 존재합니다. 농약, 태운 음식, 주방용 가스, 영수증이나 신문 등의 잉크에도 환경호르몬이 존재할 수 있습니다.



환경호르몬을 어떻게 줄일 수 있나요?

- 먹이 사슬의 하부를 이루고 있는 음식(곡물·채소·과일 등)을 주로 섭취합니다.
- 화학비료나 농약을 사용하지 않은 유기농 음식을 먹습니다.
- 음식을 전자레인지에 돌릴 때는 식품포장용 랩을 제거합니다.
- 가능한 독한 세제는 사용하지 않습니다.
- 폐건전지는 위험한 물질이므로 바로 버리고, 다룰 때에도 조심합니다.
- 손을 통해 호흡기나 입으로 들어오지 않도록 손을 자주 씻습니다.
- 항상화비타민이 풍부한 곡류, 채소, 과일, 견과류를 먹습니다.

