



카드뭴 노출을 줄이는 생활 습관



- 이타이이타이병을 일으킬 수 있는 중금속
- 수산물 등 식품이나 흡연, 건전지 등으로 체내 유입될 수 있음



✓ 금연

- 금연은 몸 속 카드뭴을 줄이는 예방 방법
- 담뱃잎에 축적된 카드뭴은 흡연을 통해 체내 흡입될 수 있음



✓ 식습관

- 생선 내장, 해조류, 패류 등 수산물 과다섭취 않도록 주의
- 채소, 곡류는 섭취 전 흐르는 물로 충분히 세척



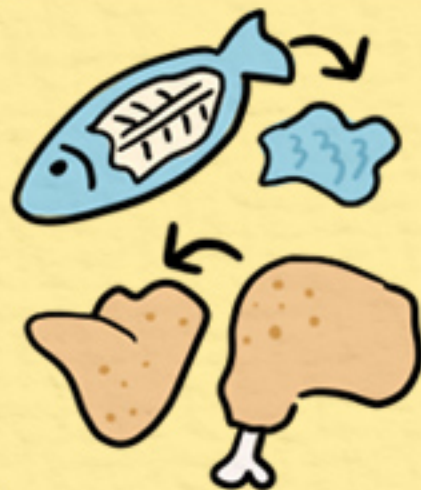
✓ 생활 습관

- 건전지는 꼭 지정된 장소에 분리 · 배출해 환경오염 예방

PCBs 노출을 줄이는 생활 습관

PCBs?

- 폴리염화비페닐
- 환경오염물질로 내분비계 교란(장애)을 일으킬 수 있음



✓ 생선, 가금류 섭취 시

- 껍질을 벗기고, 내장 등 지방 축적 부위 섭취를 지양



✓ 조리 시

- 기름에 튀기는 것 보다 물에 끓이거나 삶기



✓ 구이 요리 시

- 구이 요리를 할 때는 그릴 · 오븐을 이용해 지방이 떨어지도록 하는 것을 권장

프탈레이트 노출을 줄이는 생활 습관

프탈레이트?

- 주로 플라스틱을 부드럽게 하기 위해 사용되는 물질
- 집먼지에도 함유될 수 있음



✔ 뜨거운 음식을 담을 때

- 유리, 도자기, 스테인리스 용기 사용
- 플라스틱의 경우 내열온도가 높은 용기 사용



✔ 생활 습관

- 집안을 주기적으로 청소, 환기해 프탈레이트 함유 먼지 제거

🔍 유해물질에 대해 더 많이 알고 싶다면?

식품안전나라

▶ 전문정보

▶ 잔류유해물질자료

▶ 유해물질정보