



## 안전한 식품 섭취 방법

흔히 먹는 과일과 채소에는 여러 가지 농약이나 식품첨가물이 들어 있는 경우가 많습니다.

이같은 독성물질이 체내에 쌓이면 병의 원인이 되기도 합니다.

집에서 간단하게 농약과 각종 식품첨가물을 없앨 수 있는 방법을 알아두세요.



- ◆ **과일** : 소금물에 15~20분 정도 담갔다가 흐르는 물로 씻는다.  
야채는 10분 이내로 담고고, 마지막엔 식초물로 행군다. 소금 양은 물 4ℓ에 두큰술, 식초는 2ℓ에 두수저 정도 넣으면 된다.



- ◆ **양배추,배추,양상추,양파** : 겉잎에 농약이 가장 많이 남아있으므로 겉잎을 떼어낸다. 양파는 갈색껍질을 벗겨내기만 하면 된다.

- ◆ **쑥갓,시금치** : 흐르는 물에 3~4분 간 씻는다.  
마지막 행굴 때 여러 번 흔들어서 씻는다.



- ◆ **감자,당근,무** : 씻은 후 껍질을 벗긴다. 이때 껍질을 꼭 두껍게 깎지 않아도 된다. 감자의 싹이나 연두색으로 바뀐 껍질 부분에는 몸에 해로운 물질이 들어 있으므로 반드시 없애야 한다.  
무 앞에는 농약이 다량 남아 있으므로 조리하기 전에 이것을 제거해야 한다.

- ◆ **토마토** : 흐르는 물에 30초 정도 손으로 잘 문질러 가며 씻는다. 더 확실하게 농약을 제거하려면 껍질을 아예 벗겨 먹는다. 꼭지 반대쪽 껍질에 십자 모양으로 칼집을 넣은 후 포크로 찔러 10초 정도 불에 살짝 찌든가, 끓는 물에 담근 다음 찬물로 식히고 껍질을 벗기면 된다.



- ◆ **토란,콩나물** : 콩나물은 조리하기 전에 끓는 물에 식초를 약간 넣은 다음 30초 정도 데치는 것이 좋다. 껍질을 벗긴 토란을 구입했을 때에는 먹기 전에 소금을 뿌려줬다 물로 씻어낸 후 물을 붓고 끓인다. 다 끓으면 물을 버리고 미지근한 물에 행군다.



- ◆ **햄, 소시지** : 발색제와 보존제 등의 식품 첨가물 있어 비엔나 소시지는 칼집을 낸 후 데친다. 칼집 사이로 식품 첨가물 성분이 녹아 나온다.



- ◆ **닭고기** : 닭고기는 껍질을 벗기고 기름을 없앤 후 사용한다. 닭고기의 껍질은 기름이 가장 많은 부위로 벗겨내면 칼로리도 낮아지고 기름 부위에 많이 모인 항생제도 없앨 수 있다 .