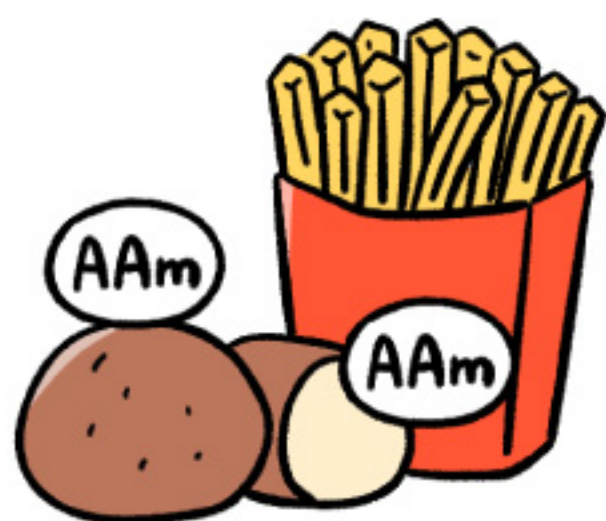


포리퐁에 생생되는

아크릴아마이드 바로알기



아크릴아마이드는 고온으로 조리할 때 생성되는 물질!



감자 및 그 가공품



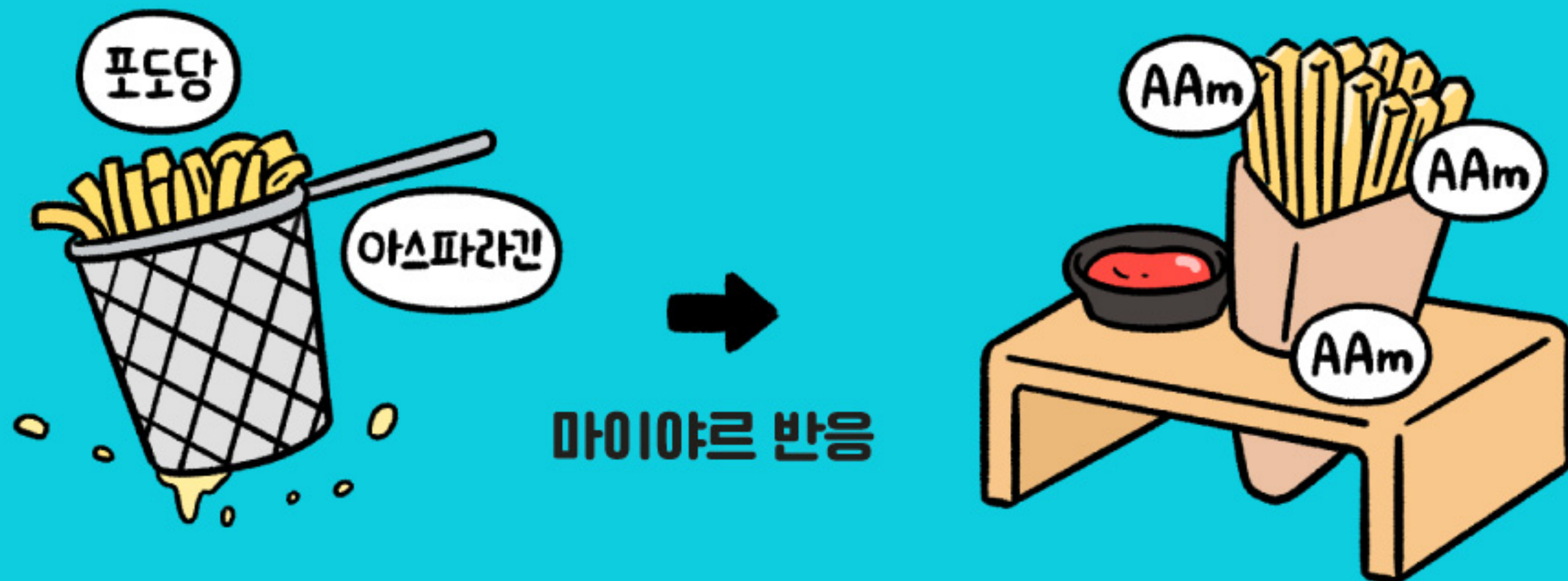
시리얼류



과자 및 빵류



커피류



감자, 고구마 등 탄수화물 함량이 높은 식품을
120℃ 이상 고온으로 조리할 때 아크릴아마이드가 생성돼요.

아크릴아마이드의 노출 수준은?

다음과 같은 식품을 자주 섭취하는 사람은 주의가 필요해요!



감자튀김



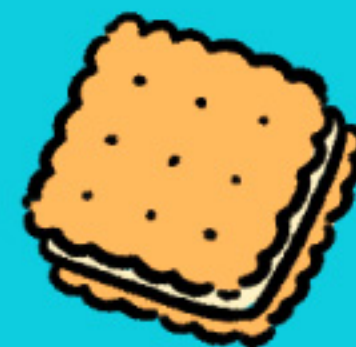
감자칩



커피



후추



비스킷

아크릴아마이드가 많이 검출되는 식품

한국인의 아크릴아마이드 평균 노출량은 연령에 따라 **29~205 ng/kg 체중/day** 로 다른 국가와 비교해 **4.5~55% 낮아** 위해 우려 없는 수준!

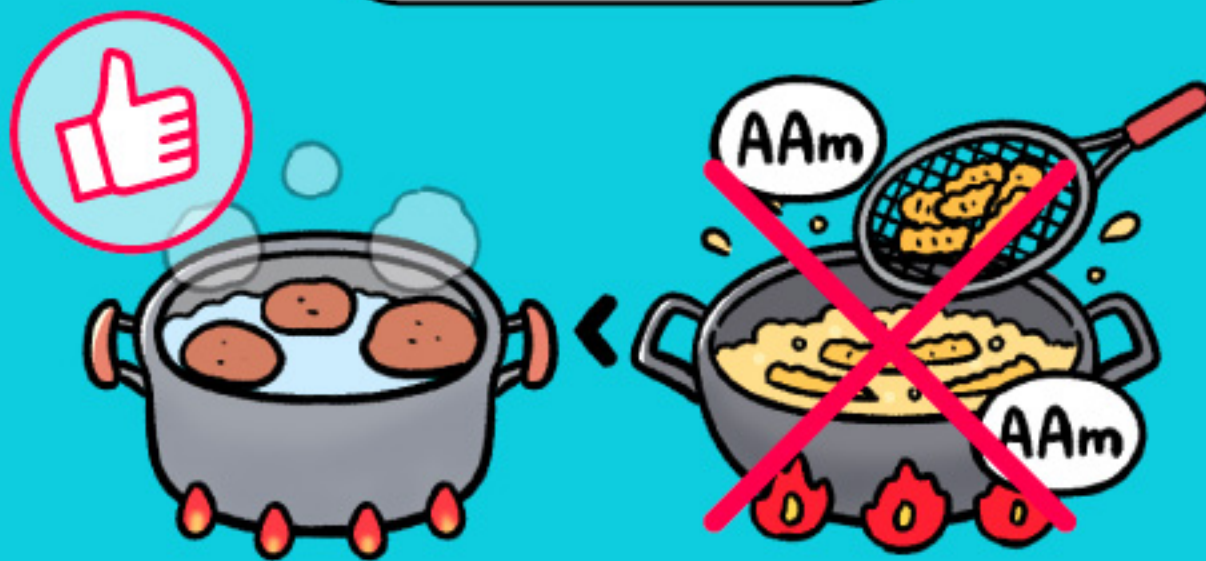


* ng(나노그램, nanogram): 10억분의 1g을 나타내는 질량단위

* ng/kg 체중/day : 어떠한 물질에 대한 1일 인체 노출량을 나타내는 단위 중 하나로, 하루에 체중 1kg당 물질의 노출량을 나노그램 단위로 나타낸 것

아크릴아마이드의 생성과 섭취를 줄이는 방법!

조리 방법

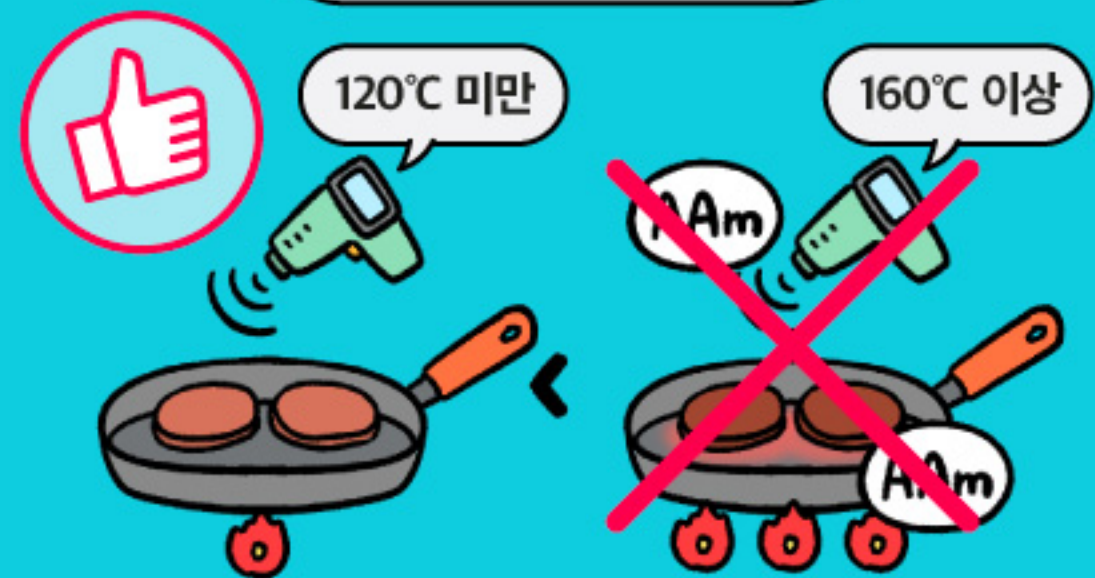


<삶기>

<튀기기>

굽거나 튀기는 대신 찌거나 삶으면
생성이 줄어듭니다

조리 온도



센 불보다 중간 불을 이용하고
갈색으로 변하지 않도록
식품을 오래 조리하지 않아요

당류는 적게



생성을 줄이기 위해
당류를 적게 사용해요

후추는 나중에



후추는 가급적 조리가
끝난 뒤에 넣어요

더 자세한 정보는 식품안전나라 홈페이지

<http://www.foodsafetykorea.go.kr>

전문정보 > 잔류·유해물질 정보 > 유해물질 정보

