

# 식품 조리과정 중 과불화화합물을 줄이려면?



# 과불화화합물이란?

Poly and Per Fluorinated Compounds; PFCs

과불화옥탄산(PFOA)



과불화옥탄술폰산(PFOS)



- 불소가 많이 있는 화합물들로서 **대표적으로 PFOA, PFOS**가 있습니다.
- 과불화화합물은 **금속이나 의류 표면의 오염을 방지하는 용도로** 사용되었습니다.
- 특히, 환경 중에는 **잔류성, 생물축적성, 농축성이 강한 독성물질**이며, 인체의 주 노출 경로는 **식품**입니다.

# 영양과 재료의 식감을 유지하면서 과불화화합물의 섭취를 줄이는 방법 ①

## 고등어

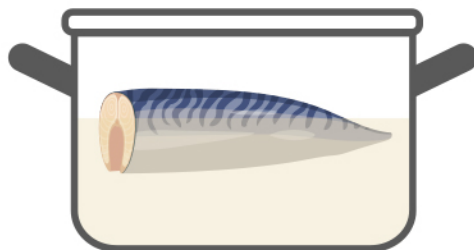
쌀뜨물

(15분간 침지)

83% 제거

흐르는 물

75% 제거



내장 제거 후 (적절히) 세척하여 조리

고등어는 머리, 지느러미, 뼈를 제거한 후,  
쌀뜨물에 15분 정도 담갔다 조리하시면  
과불화화합물과 비린내가 제거됩니다.

# 영양과 재료의 식감을 유지하면서 과불화화합물의 섭취를 줄이는 방법 ②

## 멍게

3.5% 소금물

2회 세척

56% 제거

수돗물만으로 세척

26% 제거



멍게는 흐르는 물에 세척한 후 드세요

- 소금물에 살짝 두 번 세척하면 과불화화합물 제거에 효과적
- 너무 오래 세척하시면 흐물흐물 해집니다.
- 수돗물로 세척하여도 26% 제거

# 영양과 재료의 식감을 유지하면서 과불화화합물의 섭취를 줄이는 방법 ③

## 어묵

끓는물 10초

23% 제거

10초 이상

10초 이상 데치면  
질감이 나빠짐

두께에 따라  
데치는 시간 조절



어묵은 10초 이내로  
살짝 데친 후 조리하세요.

어묵은 10초 이내로 데치면 질감은 유지되면서  
과불화화합물 등의 유해물질은 감소됩니다.