

유해물질

아크릴아마이드

생성 & 섭취를

줄이려면?



유해물질

아크릴아마이드?

탄수화물이 많은 식품을
고온에서 조리할 때
자연 생성되는 유해물질이에요



쉽게 생성되는 식품은?

감자튀김
(프렌치프라이)

감자스낵
(감자칩)

커피류
(인스턴트 원두커피)

과자류 등



아크릴아마이드 생성을 줄이는 꿀팁 1



조리 온도는 **120°C 이하로!**

120°C 이상에서 식품을 굽거나 튀기면
아크릴아마이드가 생성되기 시작해요

조리 **시간은 최소화!**

조리시간이 늘어나면
아크릴아마이드 생성도 늘어나요



조리 **방식을 바꿔서!**

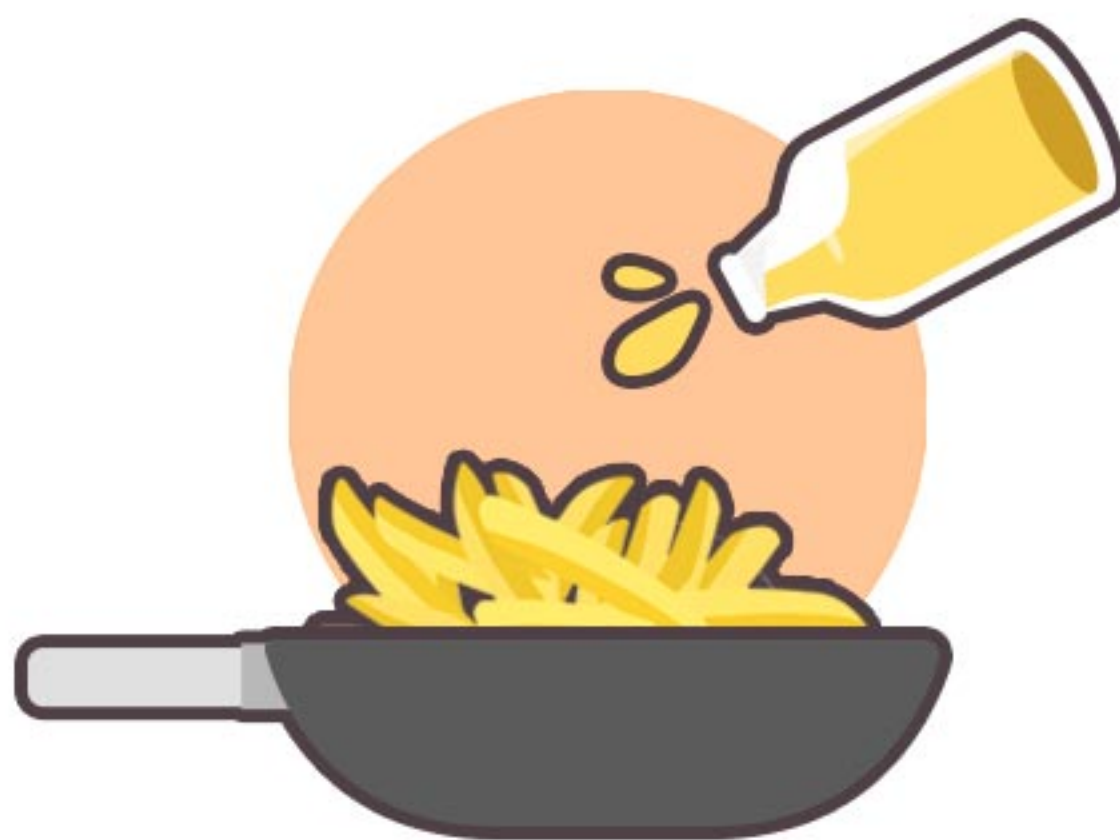
굽거나 튀기는 대신 **찌거나 삶아요**
아크릴아마이드 생성을 막을 수 있어요

아크릴아마이드 생성을 줄이는 꿀팁 2



설탕은 적게!

빵 등을 만들 때
설탕을 적게 써야
아크릴아마이드
생성도 줄어요



감자 튀길 땐 식초!

물·식초를 1:1로
혼합한 물에
15분 정도
담근 후 조리해요



색이 변하면 제거!

감자·빵·시리얼 등
조리 후 갈색으로
변한 부분은 제거하고
먹는 게 좋아요

유해물질 생성 & 섭취를 줄이는 꿀팁은? 아크릴아마이드

