

식품첨가물

◆ 식품첨가물이란?

식품을 제조·가공 또는 보존하기 위해 식품에 첨가·혼합 등의 방법으로 사용되는 물질을 말합니다.

◆ 식품첨가물의 종류

용도	착색료	감미료	보존료	착향료	산미료	표백제	팽창제	유화제
사용 식품	 아이스크림 사탕	 사탕 청량음료	 소시지 어묵	 OO맛우유 과일주스	 청량음료 과일통조림	 도라지 아이스크림	 케이크 빵	 아이스크림 치즈
대표적인 첨가물	식용색소 녹색제3호 등	아스파탐 소르비톨	소르빈산 안식향산 등	바닐린 개미산게라닐 등	구연산 빙초산	아황산나트륨 등	물명반 D-주석산수소칼륨 등	글리세린지방산 에스테르 등

◆ 식품첨가물 과잉섭취 시 문제점

성격이 과격해져 막말과 나쁜 행동을 하게 된다.



기분이 우울해져 울게 된다.



아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.



살이 너무 찌서 비만이 된다.



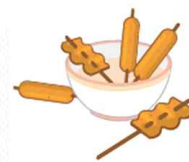
◆ 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관



[물]
목이 마르면 음료수 대신 물을 마시도록 한다.



[과일과 채소류]
과일과 채소의 섭취량을 늘려 식품첨가물이 배출되도록 한다.



[어묵류]
끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분동안 담가 두었다가 조리한다.



[새우, 버섯류]
화학조미료 사용을 가급적 제한하고 멸치, 새우, 버섯, 다시마 등의 천연조미료를 사용한다.



[면류]
면을 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



[햄, 소시지류]
끓는 물에 데쳐 내고 조리한다.



가정에서 자녀들과 식품 속 식품첨가물을 직접 확인해 보세요!

[출처: 식품의약품안전처, 서울시식생활종합지원센터]