

말캉말캉~ 탕글탕글~

부드러운 젤리의 위험한 양면성



젤리



젤라틴, 계란흰자, 설탕, 레몬, 백포도주,
물을 섞어서 가열한 후 차갑게 응고시킨 것이며
이외에 각종 과일 또는 향신료를 첨가하여 만든 것을
젤리하고 합니다.

다이어트 식품 곤약젤리 하지만...



곤약은 **체내에서 불어나 포만감**을 주기 때문에
과하게 섭취할 경우 소화가 되지 않고
더부룩한 느낌을 받을 수 있습니다.

또한 다이어트를 위해 곤약젤리만 섭취할 경우
영양 불균형이 일어날 수 있어
다른 식품과 함께 섭취해야 합니다.

한 입에 쏙 컵 젤리 하지만...



국내에서는 질식사 위험이 있어
곤약은 **컵 모양 젤리에 사용할 수 없고**
컵 크기 기준을 설정하여 관리 중입니다.

하지만 일부 국가에서는 이러한 제한이 없어
작은 크기의 한입 컵 젤리 제품을 구매·섭취할 때는 질식위험이 있으니
성분표시를 꼼꼼히 확인하는 등 구매에 주의를 기울여야 해요.

또한 얼려서 먹지 말고, 한 번에 먹을 경우에도 꼭꼭 잘 씹어 먹어야 합니다.

화려한 색의 젤리 하지만...



젤리를 알록달록하게 만들기 위해서는
석유에서 추출한 타르 색소를 사용하기도 하세요.

안전성이 확인된 타르 색소만 젤리에 사용할 수 있긴 하지만,
일부 타르 색소는 **간독성, 혈소판 감소증, 천식, 암 등을**
유발할 수 있다고 하니
최대한 섭취량을 줄이는 것이 좋겠죠?

한 입에 먹기 편하고 달콤해 간식으로 인기인 젤리

어린이뿐만 아니라 노약자 섭취 시에도
주의해 주세요!

