

★식품첨가물은 무엇일까요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위 내에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

대표적 식품 첨가물 종류

착색료, 보존료, 향미 증진제, 발색제, 감미료, 산미료, 표백제, 팽창제, 유화제 등 많은 종류가 있습니다.

착색료	보존료	향미증진제	발색제	감미료
▶정의 식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용하는 것 ▶대표적인 첨가물 식용색소(황색제4호, 카라멜 색소 등)	▶정의 미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존기간을 연장하기 위해 사용하는 것 ▶대표적인 첨가물 소르빈산, 안식향산 등	▶정의 식품의 맛이나 풍미를 증진시키기 위해 사용하는 것 ▶대표적인 첨가물 L-글루탐산나트륨(MSG) 등	▶정의 식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것 ▶대표적인 첨가물 아질산나트륨 등	▶정의 식품에 단맛을 부여하기 위해 사용하는 것 ▶대표적인 첨가물 아스파탐 등
  <p>소스류 떡</p>	  <p>간장 딸기잼</p>	  <p>조미료 냉동어묵</p>	  <p>햄 소시지</p>	  <p>단무지 잼</p>

★식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가 받아 사용하지만 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

성격이 과격해져 막말과 나쁜 행동을 하게 된다.



기분이 우울해져 울게 된다.



아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.



살이 너무 찌서 비만이 된다.

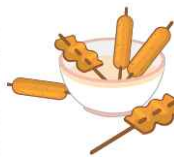


★식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 제철 식품과 자연식품을 이용하여 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
2. 식품표시를 확인하고 식품첨가물이 적게 들어있는 식품 고르기
3. 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기



화학조미료 사용을 가급적 제한하고 다시마, 멸치, 버섯 등의 천연조미료를 사용한다.



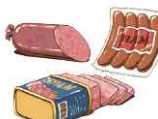
끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담궜다가 조리한다.



목이 마르면 음료수 대신 물을 마시도록 한다.



면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



끓는 물에 한번 데쳐내고 조리한다.



과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.




한국의 대표적인 발효식품 김치

★김치의 유래

김치라는 말의 기원은 채소의 소금 절임을 의미하는 침채가 오랜 세월을 거치는 동안 침채→딤채→김채→김치로 변화하면서 현재의 김치로 불리게 되었습니다.

★김치의 효능과 영양

미국의 건강 전문지 '헬스'에서 세계 5대 건강식품 중 하나로 한국의 김치를 꼽았습니다.

KOREA  한국의 김치 전통 발효식품으로 유산균이 풍부하며, 비타민 A, B, C와 무기질 및 식이섬유가 풍부	GREECE  그리스의 요거트 유산균의 작용으로 장건강에 도움이 되며, 비타민 B2와 칼슘, 단백질이 풍부한 만능 건강 식품	SPAIN  스페인의 올리브오일 불포화 지방산인 올레 인산이 많고 칼슘, 철, 칼륨 등 미네랄과 비타민이 풍부한 건강 식품	JAPAN  일본의 콩(낫토) 식물성 단백질이 풍부하며, 비타민, 섬유질, 이소플라본이 들어있어 더욱 몸에 좋은 건강 식품	INDIA  인도의 렌틸콩 인도에서 주로 즐겨먹는 건강 식품으로 단백질과 비타민 B군, 철과 엽산, 아연 등 무기질이 풍부
--	---	--	---	--

- ☞ 소화촉진, 다이어트 효과 ☞ 항균 작용으로 면역력 향상 ☞ 유산균의 정상작용, 소화촉진
- ☞ 항암효과 및 노화억제 ☞ 혈중 콜레스테롤 저하로 동맥경화 및 심장질환 예방

- ☞ 배추와 다른 속 재료인 채소들의 식이섬유와 비타민이 풍부
- ☞ 젖갈의 다양한 아미노산과 미네랄이 풍부
- ☞ 지방과 탄수화물이 적은 저 열량 건강식품
- ☞ 발효 숙성된 김치의 젖산균이 풍부(요구르트의 수습배)



★ 겨울철 김장 김치 담그는 법



1. 배추는 겉잎을 떼고 큰 것은 4등분, 작은 것은 2등분하는데 밑동에서부터 반 정도까지만 칼질을 넣어 손으로 쪼갬다.
2. 다듬은 배추는 소금물에 담그고 남은 소금은 배추 사이에 술술 뿌려 5시간 동안 위아래를 바꿔주며 고루 절인다.



3. 절인 배추는 깨끗이 행구어 소쿠리에 얹어 물기를 뺀다.
4. 무는 깨끗이 씻어 채 썰고(5x0.2x0.2cm), 미나리, 쪽파, 갓은 씻어서 4cm길이를 썬다.
5. 새우젓은 굵게 다지고 젓국은 남겨둔다.



6. 고춧가루를 따뜻한 물에 풀린 뒤 새우젓, 황석어젓을 넣고 무채를 넣어 버무려 소금으로 간한다.
7. 6번에 다진 마늘, 다진 생강, 새우젓을 넣고 버무린 뒤 미나리, 갓, 쪽파를 넣고 가볍게 섞고 소금, 설탕으로 간 한뒤 버무린다.



8. 배추잎 사이사이로 소를 넣어 겹잎으로 전체를 싰다.
9. 배추 자른 면이 위로 가도록 항아리에 차곡차곡 담고 배추 겹잎 절인 것으로 덮어 꼭꼭 눌러 둔다.

★ 이달의 절기-동지

동지는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날

★동지에 왜 팔죽을 먹나요?

동지는 작은 설 이라고 할 만큼 음력 11월의 큰 절기로 팔죽을 쑤어 이웃 간에 서로 나누어 먹었습니다. 그 이유는 동지 팔죽은 잔병을 없애고 건강해지며 액을 면할 수 있기 때문이라합니다.

★동지의 음식 : 죽(팔죽, 녹두죽), 경단, 식혜, 수정과 동치미, 과일(사과, 귤) 등