

서영 2024.1~2월	“나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!”		
 자립 · 경제 · 형평	영 양 교 육	식생활관	530 - 2369
		http://www.seoyoung.hs.kr	

## 1. 식품첨가물이란?

식품을 가공하고 조리할 때 식품의 품질을 유지 또는 개선시키거나 맛을 향상시키고 색을 유지하게 하는 등의 목적으로 식품 본래의 성분 이외에 첨가하는 물질

## 2. 식품첨가물은 왜 사용하나요?

 <b>보존료, 산화방지제 등</b> 식품을 오랫동안 안전하게 먹을 수 있도록 함	 <b>착색료, 향료, 감미료 등</b> 식품 색과 향, 맛을 증진시킴	 <b>팽창제, 증점제, 유화제 등</b> 식품의 식감을 좋게 만들	 <b>영양강화제 등</b> 식품의 영양을 더함
--	--	---	---

## 3. 식품첨가물 섭취를 줄이는 방법

<b>라면</b>  처음 면을 끓인 물을 버리고 새로 뜨거운 물에 끓여먹기	<b>어묵</b>  뜨거운 물에 살짝 데친 후 행구어서 조리	<b>단무지</b>  찬물에 5분 이상 담근 후 섭취
<b>식빵</b>  팬이나 오븐에 살짝 굽거나 전자레인지에 데우기	<b>두부</b>  찬물에 여러 번 행구기	<b>소세지</b>  칼집을 낸 뒤 끓는 물에 15초~30초 정도 데치기

## 4. 식품첨가물, 건강하게 섭취하기!

### 1 지나친 가공식품 섭취는 자제하기

- 가공식품을 많이 먹게 되면 식품첨가물 섭취보다 특정 영양소의 과다 섭취로 인한 **영양불균형**이 초래될 수 있음
- 여러 가지 음식을 골고루 적당히 먹기

### 2 식품첨가물 표시 확인하기

- 식품첨가물이 사용된 가공식품은 식품 첨가물의 명칭, 용도 등이 표시되어 있음
- 식품성분표시를 확인하는 법을 익히고 실천하기

### 3 식품업체의 ‘무(無) 첨가’ 마케팅에 현혹되지 않기

- 식품을 선택할 때에는 식품첨가물이 표시된 식품성분표시를 비롯하여 유통기한, 제품의 손상도 등을 잘 살피고 **안전한 식품**을 고르기



### 식품첨가물은 이렇게 관리하고 있어요!

식품첨가물은 식품의약품안전처가 꼼꼼하고 안전하게 관리하고 있습니다. 안전성 평가를 통해 식품첨가물의 일일섭취허용량(ADI)을 설정하고, 그보다 훨씬 적은 양이 사용되도록 식품첨가물을 관리하고 있기 때문에 다양한 식품을 통해 섭취되는 식품첨가물은 건강에 위해하지 않습니다.