



## 🌈 식품첨가물은 무엇일까요?

☞ 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색, 착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

## 🌈 우리가 섭취하는 식품첨가물에는 어떤 것들이 있나요?

### 아스파탐

- 감미료
- 단맛은 설탕의 200배
- 사탕, 청량음료, 발효음료, 절임, 탁주 등에 설탕대사용
- 페닐케톤뇨증(PKU)환자에게는 부작용

### 식용색소

- 합성착색료
- 음료,사탕, 아이스크림
- 과다섭취시:반점,천식,습진, 두통,두드러기



### 아황산나트륨

- 표백제, 산화 방지, 방부제
- 나무젓가락, 각종와인, 건조과일, 단무지, 깐연근, 깐도라지 등에 사용
- 과다섭취시 : 두통, 복통, 위점막자극, 기관지염, 아황산알레르기반응

## 🌈 식품첨가물은 어디에 사용할까요?

1. 유화제 : 두 종류의 액체가 분리되지 않고 잘 섞이게 한다. 예) 아이스크림, 마가린 등
2. 감미료, 산미료 : 단맛, 신맛 등이 나게 해 준다. 예) 청량 음료 등
3. 보존료(방부제) : 미생물로 인해 변하거나 상하는 것을 막아 준다. 예) 햄, 소시지 등
4. 착색제, 발색제 : 색을 먹음직스럽게 해 준다. 예) 햄, 소시지 등
5. 착향료 : 다양한 맛을 주어 맛있게 해준다. 예) 바나나맛 우유, 과일주스 등

## 🌈 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 신선한 자연식품 위주로 되도록 집에서 만들어 먹는다.
2. 첨가물의 종류와 함량을 확인하고 되도록 넣지 않거나 적게 들어있는 식품을 구입한다.
3. 햄, 소시지, 어묵 등은 끓는 물에 한번 데쳐내거나 담가두면 첨가물을 줄일 수 있다.
4. 특정식품첨가물만 과다섭취하지 않도록 주의한다.
5. 첨가물표시가 제대로 되어 있지 않은 식품은 구입하지 않는다.

### \* 식품첨가물 이렇게 줄여요!

