



## 전북인공지능 고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

## 7월 식품안전 및 영양 · 식생활교육

식생활교육관  
063-563-2457

### 감미료에 대한 모든 것

#### 감미료란 무엇일까요?



단맛의 상징인 '설탕'.

하지만 칼로리 함량이 높은 설탕을 과다 섭취 시 충치, 비만, 당뇨에 노출 될 수 있는데, 설탕 대신 칼로리를 낮추면서 단맛을 즐길 수 있는 '**감미료**'가 들어간 '**제로 식품**'을 선택하는 사람들이 많아지고 있다.

#### ✓ 감미료란 무엇일까?

감미료란 단맛을 주는 식품첨가물로, 현재 우리나라에서는 아스파탐, 아세설팜칼륨, 수크랄로스, 사카린나트륨, 말티톨 등 22종의 감미료가 허용되어 있음.



✓ 감미료는 종류에 따라 설탕 대비 수백 배의 감미도를 지니고 있어, 아주 작은 양을 사용하여도 단맛을 나게 할 수 있다.



감미료가 들어간 식품은 식품 등의 표시·광고에 관한 법률에 따라 식품첨가물의 종류와 용도를 표시하고 있으며, 식품을 구매할 때 **제품 포장의 표시사항에서 사용된 감미료를 확인**할 수 있다.

### 감미료의 진실

**인공감미료의 진실**  
artificial sweetener

① 혀가 단맛을 느낌  
② 뇌는 충분한 당이 들어온 것으로 인식하여 간의 당 생산 억제  
③ 해당은 인슐린 분비 (당 보충때까지 호르몬, 긴장 등의 스트레스 유발)  
④ 기대했던 당이 충족되지 않게되어 당 보충을 위해 급격한 공복감을 일으킴  
⑤ 결과적으로 과식을 유도 비만의 원인이 됨

**인공 감미료** 식품에 감미도를 높이기 위해 사용하는 화학적 합성물질로 설탕, 꿀과 같은 천연감미료와 구별되며, 사카린, 아스파탐 등이 대표적

인공감미료의 인체 유해성이 발견되어 한동안 사용이 제한되었으나 현재는 일부 인공감미료가 1일 기준치 내에서는 안전하다는 이유로 각종 식품에 첨가되고 있는 실정

**설탕 대체 인공감미료 특징**

설탕 대비 감미도	설탕 대비 칼로리
사카린	300배 0%
수크랄로스	600배 0%
아스파탐	200배 0.5%
스테비오사이드	300배 0.3%
아세설팜칼륨	200배 0%

http://www.vitamin.or.kr

제로 칼로리 음식에 사용되는 감미료들은 체내에서 소화되지 않고 그대로 배출되어 혈당 상승이나 인슐린 분비를 유발하지 않기 때문에 이론적으로는 다이어트에 도움이 될 수 있으나, 최근 연구에 따르면 인공 감미료가 **장내 미생물을 파괴하여 장 건강 저하, 면역력 저하** 등의 문제가 발생할 수 있고, 신경계에 영향을 미쳐 **비만, 당뇨병** 등의 질환 위험을 높일 수 있다.

또한, 인공 감미료는 **식욕을 자극하거나 포만감을 줄이는 효과가 있어 오히려 과식을 유발** 할 수 있으며 **복통, 설사 소화불량** 등의 **소화장애**를 일으킬 수 있다.

#### 제로 칼로리 음식 섭취 시 주의사항

- 과도한 섭취 피하기 : 제로 칼로리 음식이라도 과다 섭취 시 두통, 복통, 장내 미생물 불균형 등의 문제가 발생할 수 있으니 적정량을 유지하기
- 다른 음식과 함께 섭취하기 : 다른 영양소를 골고루 섭취해 균형 잡힌 식사 하기