

# 올바른 가공식품 섭취를 위한 온가족 영양교육소식지

2021년 4차  
배곧해솔중학교

## 알고 먹어요, 식품첨가물

### ● 식품첨가물이란 무엇일까요?

식품위생법에 따르면, 식품을 제조·가공·조리 또는 보존하는 과정에서 감미(甘味), 착색(着色), 표백(漂白) 또는 산화 방지 등을 목적으로 식품에 사용되는 물질을 말합니다.

### ● 식품첨가물이 없다면?

- **보존료**가 없다면 다른 지역, 다른 나라에서 생산되는 음식은 먹기 어려울 수 있습니다. 장거리 운송을 하다가 식품이 상하고, 식중독에 걸릴 위험이 커지기 때문입니다.
- **감미료**가 없다면 당뇨병 환자들이 단맛을 즐길 수 없을 것입니다.
- **영양강화제**가 없다면 제조·가공 중 손실되는 영양소를 보충할 수 없습니다.
- **팽창제**가 없다면 빵은 딱딱할 것이고, **응고제**가 없다면 젤리나 두부는 만들 수 없습니다.

### ● 식품첨가물 종류

발색제	감미료	향미증진제
식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용	식품의 단맛을 부여하기 위해 사용	식품의 맛이나 풍미를 증진하기 위해 사용
아질산나트륨 등	아스파탐 등	L-글루타민산나트륨(MSG) 등
		
착색료	보존료	
식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용	미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존 기간을 연장하기 위해 사용	
식용색소 황색 제4호, 카라멜 색소 등	소르빈산, 안식향산 등	
		

### ● 가공식품에 식품첨가물의 표시는?

가공식품 포장지에는 **원재료명(성분명) 및 함량**이 표시되어 있어 어떤 식품첨가물이 얼마나 첨가되어있는지 알 수 있습니다.



### ● 식품첨가물의 과잉섭취

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

- 기분이 우울해집니다.
- 성격이 나빠지고 나쁜 행동을 하게 됩니다.
- 살이 찌 수 있습니다.
- 아토피 등 피부염으로 가려워집니다.

### ● 식품첨가물 섭취 줄이는 건강 식습관

	끓는 물에 한 번 데쳐내고 조리합니다.
	면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거합니다.
	끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담갔다가 조리합니다.
	화학조미료 사용을 되도록 제한하고 다시마, 멸치, 버섯 등의 천연 조미료를 사용합니다.
	과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 합니다.
	목이 마르면 음료수 대신 물을 마십니다.

자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라, 식품안전정보원