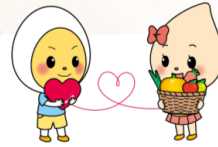


# "식품첨가물" 바로 알고 섭취하기



2025년 12월

## 1. 식품첨가물이란?

식품첨가물은 식품을 제조하거나 가공하는 과정에서 첨가되는 물질로, 그 종류에 따라 맛과 향을 향상시키고, 저장성을 높여 더 오래 보존할 수 있도록 하며, 식품의 외관을 보기 좋게 하거나 영양가를 보완하는 역할을 합니다.



보존료, 산화방지제



착향료, 인공감미료



팽창제, 증점제, 유화제



색소, 영양강화제

## 2. 식품첨가물은 섭취해도 인체에 안전한가요?

식품첨가물은 안전성 평가를 통해 식품첨가물의 1일섭취허용량(Acceptable Daily Intake, ADI)을 설정하고 그보다 훨씬 적은 양이 사용되도록 관리하여 식품으로 섭취되는 식품첨가물은 건강에 위해하지 않습니다.

\* 1일섭취허용량(ADI, Acceptable Daily Intake) 사람이 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량

## 3. 식품에 단맛을 주는 식품첨가물, 감미료

당알콜류  
(0~2.4kcal/g)

D-소비톨, 자일리톨

당류  
(2.4~4kcal/g)

D-리보오스

고감미료  
(0~4kcal/g)

아스파탐, 아세설팜칼륨,  
사카린나트륨, 수크랄로스

Q 왜 사용하나요?



체중 증가에  
영향이 적음



혈중 포도당  
농도에 영향이 적음

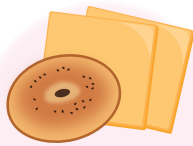


충치 발생  
가능성이 낮음

## 4. 식품이 미생물에 의해 변질되는 것을 막아주는 식품첨가물, 보존료



햄, 소시지 등  
소브산



빵, 치즈 등  
프로피온산



간장, 소스, 식초 등  
파라옥시안식향산류



과채음료, 잼 등  
안식향산

## 5. 영양소를 복원하거나 강화시켜주는 식품첨가물, 영양강화제

Q 왜 사용하나요?



영양소의 흡수가  
더 잘 되도록 하기 위해



제조과정 중 손실된  
비타민·무기질을  
복원하기 위해



식품의 부족한 영양소를  
채우기 위해