

"식품첨가물" 바로 알고 섭취하기

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 평생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량

3. 식품에 단맛을 주는 식품첨가물, 감미료

당알클류
(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

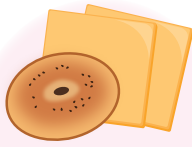


충치 발생
가능성이 낮음

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?



칼슘
영양소의 흡수가
더 잘 되도록 하기 위해



칼슘
비타민C
비타민E
비타민K
루테인
아연
제조과정 중 손실된
비타민·무기질을
복원하기 위해



비타민C
비타민E
비타민K
루테인
아연
식품의 부족한 영양소를
채우기 위해