

엄마:

아들~ 먹고 있는

아이스크림 성분 좀 볼래?

유지방 100%라고 쓰여 있네.

유지방은 기름이란 말인데

기름과 물을 섞으려면 엄청 힘들지.

그래서 유화제를 넣는 거야.

그럼 한 방에 섞이거든.

아들:

헉! 그럼

그 유화제가

내 몸에서 뭘 하는 거야?

내 위 속도 막 섞어놓나?

기분이 찝찝한걸.

넘쳐나는 간식거리 속

내 아이 지키는 식품 안전 체크리스트

얼마 전 유명 유기농 기업이 생산한 과자에서 발암물질이 나와 시끄러웠는데 이번에는 엄마의 마음으로 만들었다는 유기농 쿠키가 대형마트 제품으로 밝혀졌다. 이쯤 되면 먹을 거리 불신의 시대라 할 만하다. 그렇다고 학교 가라 학원 가라 바쁜 아이를 위해 매번 집에서 간식을 만들기는 무리다. 피할 수 없다면 알고는 먹자. 시중에 판매하는 제품 중에 피해야 할 성분을 아이와 함께 찾아보면 어떨까. 간식을 구입할 때 주성분을 확인하는 습관도 함께 들여보자.

취재·사진 김한나 리포터 ybbnni@naeil.com

도움말 조천호 주무관(식품의약품 안전처)

자료 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr

참고 <내 아이를 해치는 가짜 음식> <아이에게 이것을 먹이지마라>

아이들은 오늘도 유해 식품첨가물로 가득한 먹을거리들에 무방비로 노출 돼있다. 물론 1천500개에 육박하는 식품첨가물을 전부 기억할 수는 없다. 모든 첨가물이 인체에 유해한 것도 아니다.

식약처 조천호 주무관은 “ADI(일일 섭취 허용량)에 따른 식품 첨가물은 1일 권장량을 지킨다면 건강상의 문제를 유발하지 않는다. 다량 섭취 시 유해성이 의심되는 첨가물은 권고량을 초과하지 않도록 주의하라”고 전한다.

참고로 인산염, 소르비톨, 파롤린산철, 글리신처럼 외래어로 된 식품첨가물은 독성이 강한 합성첨가물일 가능성이 높다. 조미료(아미노산), 보존료(소르빈산)처럼 괄호 안에 적힌 것도 마찬가지. ph산도조절제, 발색제(아질산염)처럼 뭘지 알 수 없는 첨가물도 예리하게 살펴 피해가야 한다. @

□ 알아두자!

피해야 할 식품첨가물 35가지

■ 냉장식품류 맛살·단무지·케첩· 유산균 음료·마가린 등	방부제 합성감미료	솔빈산·솔빈산칼륨· 데히드로초산·데히드로나트륨 L-글루탐산나트륨
■ 냉동식품류 각종 냉동 가공식품	산화방지제	에르솔빈산·에르솔빈산나트륨
■ 육가공식품류 햄·소시지·베이컨·치킨 너겟	발색제·방부제 합성감미료	아질산나트륨 L-글루탐산나트륨
■ 음료 / 과자류 청량음료·주스·과즙· 젤리·사탕·과자 등	방부제 산미료 인공감미료 기타	안식향산·안식향산나트륨 구연산·주석산·젖산·아디핀산·푸마르산나트륨 아스파탐·사카린 유화제
■ 각종 소스류	합성감미료	산류
■ 인스턴트 식품 / 즉석식품류	산화방지제 방부제	EDTA나트륨·EDTA2칼슘·신티루엔 데히드로초산·ph산도조절제·솔빈산칼륨
■ 아이스크림과 빙과류	합성감미료	L-글루탐산나트륨·산류
	유화제·안정제·증점제·타르색소·황색4호·황색5호· 적색2호·적색3호·정제당·합성감미료·액상과당·합성착향료	

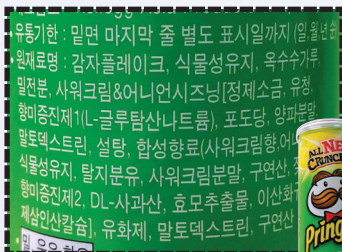
□ 기억하자!

유해첨가물 대표 부작용

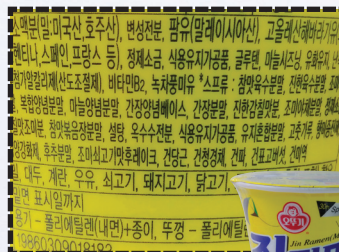
L-글루탐산나트륨	MSG로 불리는 대표적 화학조미료. 노폐물 공격해 파괴.
소르빈산칼륨·솔빈산· 프로피온산나트륨· 안식향산나트륨· 파라옥신안식향산	눈·피부·점막 자극. 염색제 이상· 간질병· 암·경련 유발
아스파탐· 글리실리진산나트륨· 돌신·사이클라메이트· 사카린나트륨	뇌·골격 이상 반응 초래. 경직·경련 소화기·콩팥장애 유발
타르색소(황색4·5호)· 아토산나트륨· 아질산나트륨	간·혈액·콩팥·뇌장애· 빈혈·호흡기능 약화· 발한·의식불명· 발 유발
유화제	다른 영양소 흡수 방해 발암물질 생성 촉진

□ 확인하자!

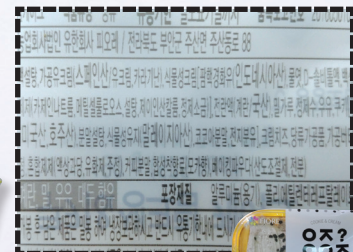
흔한 간식 속 유해첨가물



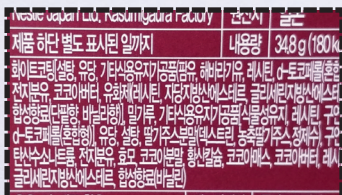
항미증진제(L-글루탐산나트륨),
말도덱스트린, 합성향료, 항미증진제2,
유화제 등



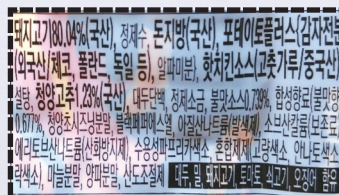
염류, 유화유지, 산도조절제,
항미증진제 등



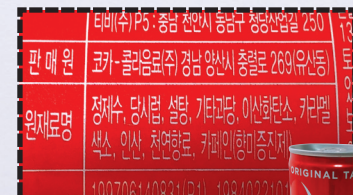
가공유크림, 식물성크림,
D술비톨액, 혼합제제,
액상과당, 유화제,
합성착향료, 산도조절제 등



기타 식용유지 가공품,
글리세린 지방에스테르,
유화제, 합성향료 등



합성향료, 아질산나트륨,
소르빈산칼륨, 세리토브산나트륨, 혼합제제,
산도조절제 등



캐러멜 색소, 인산, 천연향료,
카페인(항미증진제)

