

<5월 학생영양정보 - 양서고등학교>

식품첨가물은 가공식품 제조 과정에서 맛이나 영양을 좋게 하고, 품질을 유지·향상시키기 위해 첨가하는 물질입니다.

식품첨가물은 엄격한 안전성 평가 과정을 거치며 제조, 사용범위, 사용 목적, 사용량 등이 안전하게 관리되고 있습니다. 정부에서 일부 식품첨가물의 실제 섭취량을 조사한 결과, 식품첨가물 사용 기준보다 매우 적은 양을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



그러므로 가공식품 속 식품첨가물보다 생활 속 식습관과 당, 나트륨, 지방 등의 과다 섭취로 인한 영양 불균형이 문제가 됩니다. 단, 아황산뉴 등 일부 식품첨가물에 대하여 알레르기가 있는 경우 가공식품 선택 시 표시사항을 확인해야 합니다.

우리가 먹고 마시는 식품에 어떠한 맛을 내는 것을 '첨가했다'라는 인식으로 인해 막연하게 식품첨가물을 꺼려하고 사용을 자제하려고 하는 경향이 있습니다. 이번 기회에 식품첨가물에 대한 궁금증을 해결해보고 올바른 사용 방법에 대해 배워봅시다.

1. '식품첨가물'은 우리 몸에 쌓이나요?
아니요. 식품첨가물은 우리 몸에 쌓이지 않습니다.

2. MSG는 건강에 해로운가요?
아니요. MSG는 인체에 해롭지 않습니다.
MSG에 함유된 나트륨 양은 일반 소금에 함유된 나트륨 양의 약 1/3입니다. 따라서 적당량 사용 시 안전하게 섭취할 수 있습니다. 그러나 MSG를 비롯한 소금, 간장, 액젓 모두 나트륨이 함유되었다는 것을 잊지 말고 적당량 사용해주기 바랍니다.

3. '식품첨가물' 왜 필요한가요?
- 더 오래 보존할 수 있어요! 식품에 위해요소가 생성되거나 미생물이 번식하여 식품이 상하는 것을 막아줍니다.
- 더 먹기 좋게 만들어줘요! 식품에 맛과 향을 더해주고 색을 입히며 바삭하거나 폭신한 식감을 만들어 줍니다.
- 영양소를 더 풍부하게 해줘요! 식품에 부족한 영양소를 강화하거나 식품 제조 과정에서 손실된 영양소를 복원합니다.

4. '식품첨가물'이 없으면 어떻게 될까요?

- 다른 지역·나라에서 생산되는 음식을 먹기 어려울 수 있습니다.
장거리 운송을 하다가 식품이 변질될 위험이 높아지기 때문입니다.
- 우리가 선택할 수 있는 가공식품의 수가 굉장히 제한됩니다.
두부, 빵, 아이스크림 등의 가공식품은 식품첨가물 없이 만들 수 없습니다. 이처럼 일부 가공식품의 모양과 맛을 내기 위해 식품첨가물은 꼭 필요합니다.

5. '식품첨가물'은 우리 몸에 괜찮을까요?

- 1일섭취허용량(ADI:Acceptable Daily Intake)
사람이 평생 동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량
- 탄산음료의 단 맛을 내는 아스파탐의 경우 성이(60kg) 하루 기준 65ml 발효음료(아스파탐 5.6mg 함유 시) 428병을 마셔야 1일섭취허용량에 도달하게 됩니다.
- 즉, 실제 식품에 첨가되는 식품첨가물의 양은 1일섭취허용량보다 훨씬 적으므로 인체에 안전합니다.

6. 식품첨가물 중 '천연첨가물'이 '화학적 합성품'보다 더 안전하고 좋은 것인가요?

- 천연첨가물과 화학적 합성품은 만드는 방법이 다를 뿐 두가지 모두 식품첨가물로 사용이 가능합니다. 천연첨가물은 동식물에서 추출, 분리, 정제하여 만든 것이고, 화학적 합성품은 화학 반응을 일으켜 얻은 물질이므로, 천연첨가물이 더 안전하고 좋다고 말할 수 없습니다.

[출처: 식품의약품안전처]