

## 식품첨가물?

가공식품에 특정한 목적을 가지고 사용되는 것

### 식품첨가물을 사용하는 이유

- 식품을 제조하고 가공하기 위해
- 식품의 맛, 색, 냄새를 좋게 하기 위해
- 영양소를 보충하기 위해
- 식품을 오래 저장하고 식중독을 예방하기 위해
- 식품의 품질을 좋게 하기 위해

### 식품첨가물의 종류

산화 방지제	유화제	팽창제	착색료, 착향제
보존성 향상 산화속도 지연 품질저하 방지	품질 유지 및 향상 혼합 용이	조직감부여 및 유지 가공물의 조직 향상 모양 형성에 도움	색과 냄새 향상 색 유지 및 부여 향 부여 기호도 향상
보존료 : 식품의 보존기간을 연장하기 위해 사용하는 것			향미증진제 : 식품의 맛이나 향을 좋게 하기 위해 사용하는 것 발색제 : 식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것 감미료 : 식품에 단맛을 더 주기 위해 사용하는 것
소르빈산, 안식향산	글리세린지방산에스테르, 카제인나트륨	탄산수소나트륨, 효모, 산성피로인산나트륨	L-글루타민산나트륨 아질산나트륨 아스파탐

### [생활속에서 식품첨가물 조금 줄이는 방법]

1. 햄 소시지는 끓는 물에 살짝 데쳐서 요리한다.
2. 단무지는 찬물에 5분 정도 담갔다가 조리한다.
3. 어묵이나 맛살은 미지근한 물에 담갔다가 조리한다.
4. 두부나 통조림은 흐르는 물에 한번 헹궈서 사용한다.

아질산 나트륨	
발색제	
사용되는 식품	햄, 소시지, 베이컨, 육포, 어묵, 명란젓
사용 효과	식품 속 균의 성장을 억제한다. 먹음직스러운 붉은색을 띠게 하고, 고기의 산화를 방지한다.
유해성	1. 아질산 나트륨을 사용한 식품을 요리할 때 높은 열에 의해 발암 물질이 생성될 수 있다. 2. 혈액 중의 헤모글로빈을 산화시켜 헤모글로빈이 산소를 운반하지 못하게 할 수 있다. 3. 혈관을 확장하는 효과가 있어 두통이 생길 수 있다.

소르빈산	
보존료	
사용되는 식품	절임식품, 건포류, 건조저장육 * 블루베리 등 베리류에 천연으로도 존재한다.
사용 효과	식품 속 균의 성장을 억제한다. 식품 변질을 방지하여 품질을 유지한다.

글리세린지방산에스테르	
유화제	
사용되는 식품	마가린, 아이스크림, 빵, 케이크, 어육, 껌, 면류
사용 효과	잘 혼합되지 않는 액체나 고체를 액체에 균일하게 분산시키기 위해 사용된다. 보존성을 증가시킨다. 빵을 부드럽게 한다.
유해성	1. 간이나 신장에 악영향을 줄 수 있다. 2. 발암물질 생성을 촉진하기도 한다. 3. 다른 영양소의 흡수를 방해한다.

탄산수소나트륨	
팽창제	
사용되는 식품	베이킹 소다, 베이킹 파우더 * 제산제로도 사용된다.
사용 효과	탄산가스를 발생시켜 빵을 부풀린다. 산도를 조절한다.(산성에서는 음료가 더 빨리 변하므로 약알칼리인 탄산수소나트륨을 넣어서 산도를 조절한다.)
유해성	1. 과량을 사용하면 피부를 부식시킨다. 하지만 식품첨가물 형태로 섭취한다면 과다섭취의 위험성은 낮다.