

식품 속 아크릴아마이드 주의하기



아크릴아마이드는 국제암연구소(IARC)에서 '인체발암 추정물질'로 분류하고 있습니다.
식품 중 아크릴아마이드 섭취와 사람의 신장암 발생 사이에 연관성이 있고, 과량 섭취 시 사람에게 신경독성이 나타났다는 연구결과가 있어 아크릴아마이드 노출을 최소화 해야합니다.

아크릴아마이드란?

감자와 같이 탄수화물이 많은 식품을 120℃ 이상 높은 온도에서 가열·조리할때 자연적으로 발생하는 발암추정물질입니다.



식품별 아크릴아마이드 권장규격

영·유아용 식품을 포함 일상생활에서 많이 섭취하는 감자튀김, 커피 등 아크릴아마이드가 많이 발생할 수 있는 조리법을 감안하여 법적인 권장규격(0.3~1mg/kg)으로 운영됩니다.

0.3mg/kg 이하



영·유아용 식품*



시리얼류

* 조제유류·영아용 조제식·성장기용조제식, 영·유아용 이유식 및 영·유아를 섭취 대상으로 표시하여 판매 하는 식품

0.8mg/kg 이하



볶은커피



인스턴트 커피



조제커피

1mg/kg 이하



과자



감자튀김
(식품접객업소의 조리식품)



다류
(고형차)



곡류가공품 및 즉석섭취식품

식품 중 아크릴아마이드 줄이는 방법

1



120℃ 이하에서 조리하기

2



굽거나 튀기는 대신
찌거나 삶는 조리법 선택하기

3



조리시 설탕 적게 사용하기

4



감자는 냉장보관을 피하고
8℃ 이상의 음지에 보관하기

5



감자 사용 전, 식초와 1:1로
혼합한 물에 15분 담근 후 조리하기

6



고기를 구울 때 후추는
고기를 구운 뒤에 뿌리기



중앙급식관리지원센터
National Institute of Food & Nutrition Service



부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처 : 식품의약품안전처

부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 먹거리 안전 안내

- ★ 9월의 그린데이는 땅속의 사과라고 불리며 탄수화물은 물론 비타민도 풍부하게 들어있는 덩이줄기 채소 "감자"입니다.
매주 감자치즈죽 ▶ 감자양파국 ▶ 감자짜장밥 ▶ 감자조림 ▶ 찐감자 를 통해 우리 어린이들이 감자와 친해질 거예요 ♥
- ★ 덥고 습한 날씨 때문에 여름철에 주로 발생하는 『포도상구균, 살모넬라균 등』의 식중독에 주의가 필요해요!