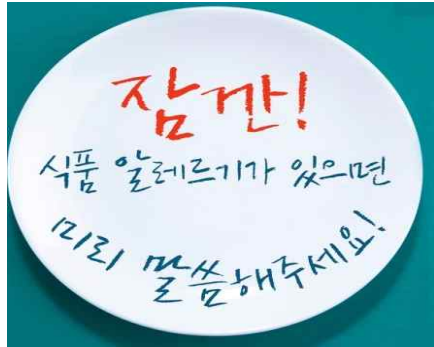


식품 알레르기 바로 알기

□ 식품알레르기란?

일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 그 식품에 대해 **과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다.** 우리나라는 전체 인구 중 3.8~5.1%가 식품 알레르기를 가지고 있는 것으로 추정되고 있으며 이들은 알레르기원인 식품으로 인해 심한 경우 목숨까지 위협받을 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.



□ 한국인 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료

식품의약품안전처의 「식품등의 표시기준」에는 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질로 21가지가 지정('15.4.8)되어 있습니다.



□ 식품알레르기 발생기전

유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용하여 발병하는 것으로 알려져 있습니다. 부모 중 한쪽이 알레르기가 있는 경우 자녀의 30%정도, 부모 모두 알레르기가 있는 경우 자녀의 50%정도에서 알레르기가 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 최근 식품알레르기가 급증하는 것은 유전적 요인만으로는 설명이 되지 않습니다. 식품 알레르기 학자들은 알레르기가 증가하는 원인을 실내 공기 내 식품항원의 존재, 섭취 패턴의 변화, 기타 환경적 변화 등에서 찾고 있습니다.

□ 식품알레르기 증상

두드러기 아토피 피부염 혈관부종 소양성 피부염	구토 설사 복통	천식 비염	아나필락시스 (Anaphylactic shock) 후두 수종 저혈압
Cutaneous 피부	Gastrointestinal 위장관	Respiratory 호흡기	Other symptoms 전신적 및 기타

특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과는 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명을 위협할 수 있고 피부, 소화기, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관에서 증상이 나타납니다. 특히 아나필락시스, 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작 등은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있습니다.

※ **아나필락시스** : 갑자기 발생하는 심각한 전신적 알레르기 반응으로, 호흡곤란, 기절, 저혈압, 쇼크 등이 발생할 수 있음

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 한 환자가 여러 가지 식품을 제한하는 경우는 영양불량의 위험성이 높습니다.
- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 위험합니다.
- 특히 12개월 이하의 영아들은 단기간 영양부족에도 임상적인 증상이 나타날 수 있다는 것을 꼭 기억해 주세요.
- 무분별하게 식품을 제한하거나 이유식을 제대로 공급하지 않으면 빈혈이나 구루병 등이 생길 수 있습니다.
- 따라서 알레르기 전문의의 정확한 진단 후 제한이 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 식품알레르기의 치료법은 현재로서는 급성 증상의 치료와 재발 방지를 위한 예방입니다.
- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품 및 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 함유사실을 표시하여야 하고, 소비자가 쉽게 이해할 수 있는 용어로 표기하여야 합니다.
- 소비자도 식품 선택 시 표시사항을 철저히 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 직후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰 및 상담을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.



식품알레르기를 가지고 있다면

주문 전에 해당 알레르기 유발 물질이 들어가는지 확인 후 직원에게 말씀해 주세요



식품알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은

알레르기 유발 물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.

□ 식품 알레르기 표시 확인방법

알레르기 유발물질은 알레르기를 유발하는 식품이라는 뜻이 아닙니다.

특정 식품에 대해 두드러기, 가려움 등의 이상 과민반응을 보이는 사람들에게만 해당됩니다. 해당식품에 대한 알레르기가 없다면, **안심하고 드셔도 됩니다.**



아래의 21가지의 알레르기 유발물질을 확인하고 드세요!



□ 식품 알레르기의 오해와 진실



Q 특정 식품에 알레르기 반응이 의심된다면, 그 식품은 무조건 먹지 말아야 할까?

만약 해당식품을 식단에서 배제시키게 되면 주요 영양소를 섭취하지 못할 가능성이 큽니다. 따라서 자신이 지레짐작하여 판단하지 말고 의사를 만나 정확한 진단을 받아야 합니다.

Q 시간이 흐르면 특정 식품 알레르기에서 벗어날 수 있을까?

대부분의 어린이들은 만 5세경에 계란, 우유, 호두, 밀, 땅콩 등에 대한 알레르기에서 벗어날 수 있습니다. 이는 소화기능이 강화되고 해당 식품 성분에 대한 면역체계가 변화하기 때문입니다. 그러나 성인들의 땅콩, 고등어, 게, 새우, 호두 등에 대한 알레르기 반응은 시간이 흘러도 거의 사라지지 않는다고 합니다.

Q 모든 식품에서 알레르기 반응이 나타날 수 있을까?

이론상으로는 맞지만 영국의 경우 식품 알레르기 원인의 90%는 매우 소수의 식품에 한정되어 있습니다. 즉, 밀, 새우, 게, 돼지고기, 복숭아, 계란, 호두, 땅콩 등입니다.

Q 알레르기 반응은 즉각적으로 나타나는가?

알레르기 반응은 즉각적으로 생기기도 하고 수 시간 후에 나타나 대인관계에 지장을 주기도 합니다. 반응의 강도 또한 달라 어떤 경우에는 약하게 나타납니다.

Q 식품 알레르기는 치명적일 수 있다?

경우에 따라 알레르기쇼크(아나필락시스)를 유발할 수 있습니다. 이 때 에피네프린을 주사하는 등 즉각적으로 처치하지 않으면 생명을 잃을 수 있다고 합니다.

Q 과일과 채소에도 알레르기 반응이 있다?

건조열증이 있거나 꽃가루에 민감한 사람, 또는 라텍스에 민감한 사람은 복숭아, 토마토 등에 대한 알레르기 반응이 나타날 수 있는데, 이 경우 대부분 재채기, 입 주위 또는 입술의 가려움증을 유발합니다.

Q 함유량이 매우 미량인 식품도 표시할 필요가 있다?

식품알레르기는 민감한 사람에서는 극히 미량의 알레르기 물질에 의해 발병하는 경우가 있습니다. 따라서, 알레르기 물질을 함유한 식품은 그 함유량이 미량임에도 불구하고 해당 원재료를 함유한 사실을 표시할 필요가 있습니다.

자료출처 : 식품의약품안전처

우리가 먹는 음식의 이면에 숨겨진 비밀, 아황산

깨끗해 보이는 음식에도 비밀이 숨어있다.



눈으로 보기에 아주 깨끗하고 하얗게 보이는 음식과 약간의 상처가 있고, 벌레가 있거나 벌레 먹은 재료 중 어떤 것이 좋을까? 가정에서 음식의 재료를 선택할 때 이런 것들은 큰 고민거리가 되지 않을 수 있습니다. 하지만 일반식당이나 대형병원의 식당 등 요식업체의 경우라면? 청결한 주방, 청결한 식재료에 대한 관심이 집중되는 요즘 시대에 겉으로 보기에 깨끗해 보이는 재료를 써야 할지, 지저분해 보이지만 건강을 생각한 재료를 써야 할지 고민하는 것도 이상한 일은

아닙니다. * 요식업 : 일정한 시설을 만들어 놓고 음식을 파는 영업

보통 껍질을 제거한 후 갈변하기 시작하는 도라지 혹은 감자 등에 상품성을 좋게 하기 위하여 식품첨가물인 아황산을 사용한다고 합니다. 그래서 이에 대한 대처방법으로 요식업계에서는 껍질 제거, 세척, 포장 등의 일련의 과정, 즉 전처리 공정에 아황산염을 첨가하지 않으면서, 이를 증명하기 위한 아황산 불검출 시험 성적서와 증명서를 첨부한 깨끗하고 안전한 식재료를 사용하는 등의 노력을 하고 있습니다. 대부분의 사람들이 식품 첨가물의 위해성에 대해서 들어보았거나, 막연히 알고는 있을 것입니다. 하지만 생각보다 훨씬 많은 곳에서 식품첨가물이 사용되고 있습니다. 한때 표백 처리된 식품이 뉴스에 보도된 적이 있는데 당시 표백제로 사용된 것이 바로 아황산 성분입니다.

아황산, 왜 첨가하는가?

아황산은 표백작용뿐만 아니라 그 외의 다양한 목적으로 식품에 첨가 됩니다. 식품의 일부 성분이 공기 중의 산소에 의해 변질되는 현상을 막는 항산화 물질이나 과일이나 채소를 말릴 때 일어나는 갈변현상을 억제하기 위해 사용합니다.

아황산의 해(害)

아황산은 생체 내에서 빠르게 불활성화 되기 때문에 일반적으로 크게 문제될 것이 없습니다. 하지만 과다 섭취하면 두통, 복통, 메스꺼움, 순환기 장애, 위점막 자극, 기관지염 등의 부작용이 나타날 수 있습니다. 만약 자신이 아황산에 민감하게 반응한다면 아황산을 포함한 음식을 먹지 말아야 합니다.

아황산 섭취를 최소화하려면?

식품 표지를 주의 깊게 살펴보고 아황산염이 표시되어 있는 식품의 섭취를 줄입니다.

지나치게 색이 하얗거나 선명한 건조 과실이나 건조채소는 피하는 것이 좋습니다.

뿌리채소(고사리, 연근, 도라지 등)의 경우 세척하지 않은 상태의 것으로 구입하는 것이 가장 안전하며, 껍질을 벗겨 세척되어 있는 상태의 것이라면 물에 가볍게 데쳐서 사용하는 것이 좋습니다.

[출처]우리가 먹는 음식의 이면에 숨겨진 비밀, 아황산-서울대학교 의과대학 국민건강지식센터

시월(十月) 세시풍속과 시절식

● 「한로(寒露)」

말 그대로 찬이슬이 맺히는 때란 뜻입니다. 한로 즈음은 이슬이 맺힐 시기여서 하루가 다르게 기온이 내려갑니다. 무렵 우리 조상들은 국화를 따다가 국화떡, 국화전, 국화주 등 온갖 요리를 해서 가을 단풍 구경을 했다고 전해옵니다 그 이유는 한로 무렵에 국화가 가장 많이 피어나기 때문이다. 추어탕도 즐겼다고 합니다. 이 무렵이 되면 구경하기 참 좋은 때이다. 학교에서는 가을 소풍을 가는 시기이기도 합니다.



▣ 시절 음식

▲ 국화전 재료 : 찹쌀가루 300g(3컵), 국화꽃 10송이, 대추 10g(5개), 물 3큰술, 꿀 2큰술, 소금 1 1/2작은술, 식용유 1/2큰술

▲ 추어탕 재료 : 미꾸라지 280g, 우거지 160g, 물 1.6L(8컵), 고추장 80g(4 1/4큰술), 된장 10g(1/2큰술), 쪽파 30g, 생강 20g(5쪽), 통마늘 20g(5쪽), 다진 마늘 6g(1작은술), 소금 8g(1/2큰술), 들깨 8g(1큰술), 고춧가루 4g(2작은술), 참기름 4g(1작은술), 후춧가루 약간

※ 1컵 = 200cc = 약 13큰술, 1큰술 = 15cc = 3작은술, 1작은술 = 5cc

- 계량컵이 없을 경우 우유팩의 윗부분을 잘라 내면 계량컵과 같은 200cc 분량

- 1큰술은 어른 숟가락으로 소복이 채운 정도

- 보통 티스푼을 가득 채운 양이 1작은술



국화전

추어탕



- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 국화꽃은 한 잎씩 떼어 찬물에 10시간 정도 담갔다가 씻어 물기를 뺀다. 2. 대추는 돌려 깎아 씨를 빼고 모양내어 썬다. 3. 찹쌀가루와 국화꽃잎에 더운 소금물을 넣고 익반죽한다. 4. 3의 반죽을 지름 3~4cm, 두께 1cm정도로 동글납작하게 빚은 후 윗면에 대추를 얹는다. 5. 가열된 팬에 식용유를 두르고 지져 내서 꿀을 바른다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 미꾸라지는 뚜껍이 있는 그릇에 넣고 소금을 뿌려 해감을 토하게 하고 다시 소금물에 여러 번 헹군다. 2. 솥에 미꾸라지, 물, 마늘, 생강, 소금을 넣고 푹 삶은 뒤 분쇄기로 곱게 갈아 놓는다. 3. 2의 국물에 우거지, 고춧가루, 된장을 넣고 끓인다. 4. 곱게 갈아 발친 들깨국물과 송송 썬 쪽파, 다진 마늘, 참기름, 후춧가루를 넣고 소금으로 간한다. |
|--|---|

닭 요리할 때 주의해야 하는 캄필로박터 식중독! 예방법은?

■ 삼계탕에서부터 치킨까지....

닭, 오리 등 가금류의 조리과정에서 교차오염에 의해 캄필로박터 식중독이 발생할 수 있어 생닭 조리과정에 각별한 주의가 필요합니다.



최근 5년간 캄필로박터 식중독은 모두 67건이 발생했으며, 이 중 43%인 29건이 닭요리를 많이 섭취하는 7~8월에 집중 발생했습니다.

캄필로박터균(Campylobacter sp.)은 동물, 가축, 조류의 위장관에 존재하는 식중독균으로, 특히 닭 등 가금류의 장내에서 쉽게 증식되어 도축 등 가공단계에서 식육에 오염이 됩니다.

이들 식중독 발생은 생닭을 조리하는 과정에서 생닭과 접촉했던 조리 기구나 조리자의 손 등을 통해 교차오염된 것으로 추정됩니다. 실제로 지난 6월 대전광역시외의 한 집단급식소에서 발생한 식중독(의심환자수 70명)은 생닭을 씻는 과정에서 캄필로박터균에 오염된 물이 튀어 과일·채소에 교차 오염되어 발생한 것으로 추정됐습니다.

※ 교차오염 : 식중독균 등 유해요소가 조리과정에서 조리자의 손이나 조리도구 등을 통해 다른 음식으로 전파되는 것

캄필로박터 식중독 예방 요령



물이 튀 수 있는 거리

중심온도 75℃, 1분 이상

1. 생닭은 용기에 담아 냉장보관

- 생닭 보관이 필요할 때에는 물기가 떨어지지 않도록 밀폐용지에 담아 냉장고 아래 칸에 보관

2. 세척 시 교차오염 주의

- 포장되어 판매되는 생닭은 바로 조리 가능
- 생닭을 씻어야 할 때에는 튀는 물에 의해 주변의 식기, 채소 등에 교차오염 되지 않도록 주의

(세척순서 : 채소류 → 육류 → 어류 → 가금류)

3. 조리도구 세척·소독

- 조리도구는 용도별로 구분하여 사용
- 조리도구는 표면을 깨끗이 세척·소독 처리
- 손은 비누 등 세정제로 깨끗이 씻고 따뜻한 물로 헹굼

4. 생닭은 완전히 익힘

- 조리하여 제공하는 닭은 속 부위까지 완전히 익혀서 제공 75℃, 1분 이상 가열

생닭의 취급에 조금만 주의를 기울이면 안전하고 건강한 닭 요리를 즐길 수 있습니다

자료출처: 식품의약품안전처