



식품알레르기란?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린(IgE)나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상

식품알레르기의 주요 원인 식품 (22가지 식품)



알레르기 유발 식품 대체로 섭취할 수 있는 식품

영양적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 알레르기 반응이 없는 식품을 섭취합니다.

알레르기 유발식품	대체 식품	알레르기 유발식품	대체 식품
우유	→ 두유	달걀	→ 돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 두부 등
대두	→ 생선, 돼지고기, 닭고기 등	돼지고기	→ 쇠고기, 흰살 생선 등
밀	→ 감자, 쌀 등	생선	→ 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기 등

우리가 먹는 음식의 이면에 숨겨진 비밀, 아황산

식품첨가물 아황산?

마트에서 가공품을 살 때 영양성분을 확인하면 아황산나트륨, 무수아황산 등 아황산류를 자주 볼 수 있습니다.

그렇다면 아황산은 무엇일까요?

아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물체 중에도 널리 분포되어 있습니다. 물론 황은 실향, 양파, 마늘, 양배추 등의 식물에 천연적으로 존재하고 마른새우, 건표고, 조미김 등의 식품에는 천연에서 유래한 아황산이 미량 함유되어 있습니다. 다양한 식품가공품이나 발효식품에도 들어있는데 박고지, 건조과일, 단무지 등에는 상품성을 좋게 하기 위해 인위적으로 아황산을 사용하고 있습니다. 그리고 와인에는 발효과정에서 생성되는 천연 아황산과 인위적으로 첨가한 아황산이 함께 존재하고, 식품은 아니지만 나무젓가락에도 표백제로써 아황산이 다량함유되어 있습니다. 아황산은 표백작용뿐만 아니라 그 외의 다양한 목적으로 식품에 첨가됩니다. 식품의 일부 성분이나 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 과다섭취 한다면 두통, 복통, 메스꺼움, 순환기장애, 위점막자극, 기관지염 등의 부작용이 나타날 수 있습니다.

세계보건기구에서 정한 1일 허용치는 이산화황(SO₂)으로 환산하여 0.7mg/kg입니다. 일부 민감한 사람들은 아황산을 과다 섭취하지 않아도 과민반응이 나타날 수 있습니다. 섭취 후 수분 이내에 호흡곤란(천식)이나 재채기, 두드러기 등의 알레르기 반응이 나타나 불편은 유발하게 되며, 드물게 치명적으로 나타날 수 있으므로 주의해야 합니다. 특히 천식환자나 아황산 알레르기 환자의 경우 보통사람들에게 문제를 일으키지 않는 1일 허용섭취량 이하의 아황산에 대해서도 알레르기 반응을 일으킬 수 있기 때문에 아황산이 포함된 음식을 먹을 때 특히 조심해야 합니다.



아황산 섭취를 최소화 하려면?

- ① 식품 표지를 주의 깊게 살펴보고 아황산염이 표시되어 있는 식품의 섭취를 줄입니다.
 - 현재 국내에서 허가 받은 아황산은 메타중아황산칼륨, 메타중아황산나트륨, 아황산나트륨, 차아황산나트륨, 산성아황산나트륨, 무수아황산의 형태가 있으며, 아황산이 첨가된 식품의 표지에 위와 같은 이름으로 표기되어 있습니다. 하지만 일정 기준치 미만인 경우, 아황산 표시가 의무적이지 않을 수 있습니다.
- ② 지나치게 색이 하얗거나 선명한 건조과실이나 건조 채소는 피하는 것이 좋습니다.
 - 특히 국내에서 유통되는 중국산 제품에는 여전히 아황산 사용이 의심되는 경우가 있으므로 주의해야 합니다.
- ③ 뿌리채소의 경우 세척하지 않은 상태의 것으로 구입하는 것이 가장 안전하며, 껍질을 벗겨 세척되어 있는 상태의 것이라면 물에 가볍게 데쳐서 사용하는 것이 좋습니다.
 - 아황산은 휘발성이 강한 물질이기 때문에 뜨거운 물에 데칠 경우 식품에 존재하던 아황산의 90% 이상이 휘발되어 보다 안전할 수 있다. 이때 뚜껑을 열고 데치는 것이 더욱 효과적입니다.