

# “당 성분 낮다고 해도 길러라” ... 초가공식품 확인법

과학자들은 초가공 식품이 우리의 수명을 단축시키는 여러 가지 식단 관련 질병의 원인이라고 말한다. 문제는 대부분의 사람들이 초가공 식품을 얼마나 많이 먹고 있는 지에 대해서는 잘 알지 못한다는 것이다.

다음은 워싱턴포스트(Washington Post)가 소개한 식품을 고를 때 초가공 식품일 가능성이 높은 9가지 위험 표시를 발견하는 데 도움이 되는 정보이다.

### ■ 세 가지 이상의 재료 포함됐는지 확인

많은 초가공 식품에는 긴 성분 목록이 있다. 많은 초가공 빵에는 설탕, 식물성 기름, 인공 감미료, 소르빈산, 프로피온산 칼슘, 다임, 모노글리세리드 등 여러 방부제, 유화제, 유통기한 연장제가 함유돼 있다. 따라서 밀가루, 보리가루, 사워도우 스타터, 소금, 견과류 또는 건포도 등 간단한 재료만 들어 있는 빵을 선택하는 것이 좋다. 가능한 한 가장 적은 성분으로 가장 적게 변형된 식품을 찾아야 한다.



### ■ 증점제, 안정제 또는 유화제 포함됐는지 확인

초가공 식품에는 종종 보기 좋게 보이게 하는 염료, 유통기한을 늘리기 위한 방부제, 식감을 개선하거나 한 번에 몇 주 또는 몇 달 동안 매장 진열대에 보관할 때 성분이 분리되는 것을 방지하기 위한 증점제, 안정제, 유화제가 포함돼 있다. 따라서 대두 레시틴, 구아검, 잔탄검, 카라기난, 모노 및 디글리세라이드, 카복시메틸셀룰로오스와 같은 성분이 들어 있는지 확인한다.

### ■ 설탕과 감미료 첨가됐는지 확인

옥수수 시럽, 사탕수수 설탕, 맥아 시럽 또는 당밀이 함유된 식품은 피해야 한다. 단맛을 더 원한다면 설탕이나 꿀을 직접 첨가하는 것이 좋다.

### ■ '당'으로 끝나는 성분은 피해야

자당, 맥아당, 포도당, 과당 또는 포도당이 들어 있는지 살펴봐야 한다. 이는 첨가당의 다른 이름이기 때문이다.

### ■ 인공 또는 '가짜' 설탕 피해야

아스파탐, 수크랄로스, 아세설팜-K, 사카린 또는 스테비아를 찾아보는 것이 좋다. 감미료와 인공 향료는 초가공 식품의 또 다른 특징이다.

### ■ 건강 주장 상품 의심

초가공 식품은 종종 포장에 과장된 마케팅 문구가 적혀 있다. 영양가가 높은 것으로 판매되는 많은 제품에는 실제로 감미료와 기타 첨가물이 들어 있다.

### ■ 낮은 당 약속 제품 의심

제품 라벨에 설탕 함량이 낮다고 표시돼 있는 것



도 의심해 봐야 한다. 제조업체는 종종 제품에 첨가된 설탕을 인공 감미료로 대체하기 때문에 이는 위험 신호일 수 있다.

### ■ 인스턴트 및 향이 첨가된 제품 피해야

인스턴트 오트밀은 일반적으로 품질을 저하시키는 방식으로 기계적으로 변경된다. 아침 식사로 오트밀을 좋아한다면 귀리만 들어 있고 다른 것은 들어 있지 않은 제품을 구입하는 것이 좋다. 다양한 과일이나 다른 맛이 첨가된 식품의 유혹에 현혹되면 안된다.

### ■ 부엌에서 만들 수 있어야 한다

초가공 식품에는 일반적으로 가정에서 사용하지 않는 첨가물이 들어 있다. 이러한 식품은 프로스트 시리얼, 도넛, 핫도그, 치킨 너겟 등 자연에서 볼 수 없는 질감과 모양으로 변형되는 경우가 많다.

어쩔 수 없이 초가공 식품을 구매할 때는 '패밀리 사이즈'를 피하고 1인분 제품을 선택하는 것이 좋다. 큰 포장은 과식하게 만들도록 설계됐다.

사진=shutterstock

## 최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의하세요.

NOW HIRING

**꿀약국에서 함께 일할 직원 (테크니션) 구합니다!**

**꿀약국 예방접종센터** 처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!



- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- 이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능
- COVID-19 백신 접종 가능
- Pevnar 13, Pneumovax 23, Pevnar 20(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



민로렌 약학박사 / 권엔젤라 약학박사

**Tel: 562.403.2332**

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

**Fax: 562.403.2331**

Honeyrx123@gmail.com

\*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영

