


생활 속 중금속 노출을 줄여보아요

중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어 식품 조리 시, 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화할 수 있습니다.

1. 식품 조리·섭취 시 중금속 줄이는 방법

면류




물을 충분히 넣어 삶고,
남은 면수는 사용하지 않고 버리기

*국수: 끓는 물에 5분간 삶으면
→ 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거 가능

*당면: 끓는 물에 10분 이상 삶으면
→ 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거 가능

톳




생톳은 끓는 물에 5분간 데쳐서 사용,
건조한 톳은 물에 불린 후 30분간 삶아서 사용

※ 톳을 **불리거나 데친 물은 버리기!**

*물에 불리고 데치는 과정만으로도 톳에 있는
무기비소를 80% 이상 제거

티백




티백은 오래 담가 놓을수록
중금속 양이 증가하므로 **2~3분간 우려내고 건져내기**

*녹차나 홍차 티백은 98℃에서 2분간
침출했을 때보다 **10분 침출 시, 카드뮴, 비소 양이 훨씬 증가함**

※ 섭취 시 주의사항!

- 생선 내장은 중금속 농도가 높으므로 **가급적 섭취하지 않기**
- 유아·어린이와 임신·수유 여성은 **매일수은**에 민감할 수 있으므로 생선의 종류와 섭취량을 조절하기



분류	섭취 권고량(g/주)				비고
	임신·수유부	만 1-2세	만 3-6세	만 7-10세	
일반어류, 참치통조림 *일주일에 5~6회 나누어 섭취	400g	100g	150g	250g	참치통조림 1캔 = 약 150g 
대형육식성 어류 (참치, 새치, 상어 등)	100g	25g (가급적 섭취하지 않는 것이 좋음)	40g	65g	참치회 1조각 = 약 15g 

2. 금속제 기구 사용 시 중금속 줄이는 방법

사용 전

- 금속제 조리기구에 **식초 물을 넣고 10분 정도 끓인 후** 깨끗이 씻어 사용하기 (*금속제 표면에 오염된 중금속 제거)
- 양은냄비 같은 알루미늄 조리기구는 물을 넣고 끓인 후 사용하기 (*산화피막을 견고하게 만들어주므로 더욱 안전하게 사용)

요리 시

- 금속제 프라이팬을 **사용 전 매번 기름으로 코팅**하면 중금속 성분이 나오는 것 방지 가능 (*세척 후 물기를 닦은 후 식용유를 두르고 달구는 방법을 3~4회 반복한 후 사용)
- 양은냄비 같은 알루미늄 조리기구는 목재, 실리콘같이 **부드러운 재질을 이용**하여 조리하자 (*내부부식을 보호하기 위한 알루미늄의 산화피막이 벗겨지는 것을 방지)

보관·사용

- **무쇠 재질**의 불판, 솥은 **세척 후 바로 건조하기** (*녹이 스는 것을 방지)
- **산도가 강하거나 염분이 많은 식품**은 금속 재질의 조리기구·용기에 장기간 **보관하기** (*조리기구·용기에서 금속성분이 많이 나옴)



충북지역
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

Tel. 043-857-4777 / 840-4775~6
Fax. 043-857-4778
E-mail. ccfsm-cj2015@naver.com