



식품 속 독소 알아보고 주의 하기



곰팡이 독소

고온 다습한 환경에서 곰팡이가 번식하면서 생성하는 독소입니다.

곰팡이 독소의 특징

1



열에 매우 강해 일반적인 조리과정으로 완전히 파괴되지 않는다.

2



소량으로도 간신장신경계 등에 위해를 줄 수 있다.

곰팡이 독소 별 주의 식품

아플라톡신

유전독소, 간암 유발



곡류

오크라톡신A

간신장 독성, 면역억제 및 기형 유발 등



커피

건조과일

푸모니신

신경관 장애, 신장독성, 식도암 유발 등



곡류

옥수수

파롤린

뇌-중추신경계 장애, 세포독성 등



과일 채소류

곰팡이 독소로 부터 안전하게 식품 섭취하는 방법

식품 구입 시

1



곡류, 두류, 견과류 알갱이 겉면에 상처가 있는지, 변색이 되어있는지 꼼꼼히 살펴보기

2

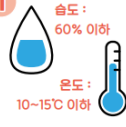


흰색이나, 곰팡이로 의심되는 반점, 이물이 있는것은 구입하지 않기

곰팡이 독소로 부터 안전하게 식품 섭취하는 방법

식품 보관 시

1



습도 : 60% 이하

온도 : 10~15°C 이하

서늘하고 건조한 곳에 보관하기
(습도 60% 이하, 온도 10~15°C 이하)

2



옥수수, 땅콩 등 껍질이 있는 식품은 껍질째 보관하기

3



개봉하고 남은 견과류 등은 1회 섭취할 양만큼 나눠 밀봉해서 보관하기

곰팡이 독소로 부터 안전하게 식품 섭취하는 방법

식품 섭취 시

1



식품의 색과 냄새가 변하면 먹지 않기

2



곰팡이가 핀 부분을 도려내더라도 독소가 식품에 남아 있어 먹지 않기

제대로 된 구입·보관·섭취 방법을 익히고 안전하게 식품을 섭취하세요!

