

안전한 식품 섭취를 위한 5가지 방법



청결 유지

- ✓ 식품을 다루기 전과 조리하는 중간에 손을 자주 씻으세요.
- ✓ 화장실에 다녀온 후 반드시 손을 씻으세요.
- ✓ 식품 조리에 사용하는 모든 기구 및 표면을 깨끗이 세척하고 소독하세요.
- ✓ 조리장소와 식품을 곤충, 해충 및 기타 동물로부터 보호하세요.

왜 그럴까요?

대부분의 미생물은 질병을 유발하지는 않지만 일부 유해한 미생물은 토양, 물, 동물 및 사람에게서 발견될 수 있습니다. 이와 같은 유해한 미생물은 손, 행주, 조리기구, 특히 도마를 통해 옮겨질 수 있으며, 경미한 접촉으로도 쉽게 식품에 옮겨져 식중독을 일으킬 가능성이 있습니다.



익히지 않은 음식과 익힌 음식의 분리

- ✓ 익히지 않은 육류, 가금류 및 해산물을 다른 식품과 분리하세요.
- ✓ 칼이나 도마 등의 조리기구는 가열한 식품과 비가열 식품용으로 구분하여 따로 사용하세요.
- ✓ 익히지 않은 음식과 익힌 음식 간의 접촉을 피하기 위하여 식품은 별도의 용기에 담아 보관하세요.

왜 그럴까요?

가열하지 않은 식품, 특히 육류, 가금류, 해산물 및 그 육즙에는 유해한 미생물이 있을 수 있어 식품 조리 및 보관 중 다른 식품으로 옮겨질 수 있습니다.

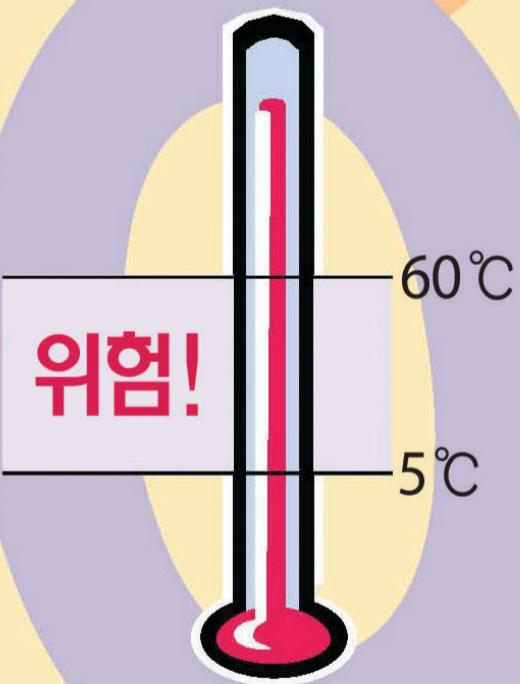


완전히 익히기

- ✓ 식품, 특히 육류, 가금류, 계란 및 해산물은 완전히 익히세요.
- ✓ 수프 및 스투와 같은 식품은 반드시 70°C까지 가열하세요.
- ✓ 육류나 가금류의 경우에는 육즙이 분홍색을 띠지 않고 맑게 될 때까지 가열하세요. 온도계를 사용하는 것이 좋습니다.
- ✓ 조리되었던 식품은 완전하게 재가열하세요.

왜 그럴까요?

적절하게 가열하면 유해한 미생물은 대부분 죽습니다. 연구에 의하면 식품을 70°C까지 가열하면 안전하게 식품을 섭취할 수 있다고 합니다. 다진 고기, 구이용 고기말이, 뼈가 붙어있는 고기 및 통째로 조리된 가금류는 특히 주의가 필요합니다.



안전한 온도에서 보관하기

- ✓ 조리한 식품은 실온에 2시간 이상 방치하지 마세요.
- ✓ 조리한 식품 및 부패하기 쉬운 식품은 즉시 냉장고에 보관하세요. (5°C 이하)
- ✓ 조리한 식품은 먹기 전에 뜨거운 상태(60°C 이상)로 유지하세요.
- ✓ 냉장고 안이라도 식품을 장기간 보관하지 마세요.
- ✓ 냉동식품은 실온에서 해동하지 마세요.

왜 그럴까요?

실온에서는 식품 중 미생물이 매우 빨리 증식할 수 있습니다. 보관온도를 5°C 이하나 60°C 이상으로 유지할 경우 미생물의 증식은 둔화되거나 중지됩니다. 그러나 일부 유해한 미생물은 5°C 이하에서도 여전히 증식합니다.



안전한 물과 원재료 사용하기

- ✓ 안전한 물을 사용하세요.
- ✓ 신선하고 질 좋은 식품을 선택하세요.
- ✓ 살균 우유와 같은 안전하게 가공된 식품을 선택하세요.
- ✓ 특히 과일이나 채소는 가열조리없이 그대로 먹을 경우, 잘 씻으세요.
- ✓ 유통기한이 지난 식품은 사용하지 마세요.

왜 그럴까요?

물과 얼음 등을 포함한 식품원재료는 유해한 미생물 및 화학물질에 오염될 수 있습니다. 이로 인해 손상된 식품이나, 곰팡이 핀 식품에는 유독한 화학물질이 생성될 수 있습니다. 식품원재료 선택 시 주의를 기울이거나, 세척 및 껍질 벗기기 등과 같은 간단한 처리로 식품으로 인한 위험을 줄일 수 있습니다.