

[세계 10대 불량 음식] - WHO 발표

1. 기름에 튀긴 식품

심혈관 질병을 일으키는 원인이며 발암 물질을 포함하고 있다. 또한 비타민을 파괴하고 단백질을 변질시킨다.

2. 소금에 절인 식품

많이 섭취하면 고혈압을 일으키며 신장에 큰 부담을 준다. 그리고 후두암을 일으키며 점막이 쉽게 헐거나 염증을 생기게 한다.

3. 가공류 고기 식품

발암물질 중 하나인 아질산염과 방부제를 대량 포함하고 있으며 간에 큰 부담을 준다.

4. 과자류 식품

식용 향료와 색소가 대량 포함되어 있어 간 기능에 부담을 준다. 심하면 비타민을 파괴한다. 열량은 높지만 기타 영양 성분 면에서는 부족하다. 저온에서 구운 과자나 전밀 과자는 포함하지 않는다.

5. 사이다 콜라류 식품

인산, 탄산을 포함한다. 몸 속의 철분, 칼슘 성분을 소변을 통해 밖으로 배출시킨다. 당도는 매우 높지만 정작 흡수한 당을 에너지화 하는 무기질, 비타민 등 영양 성분은 없기 때문에 몸 속의 비타민을 빼앗아 졸음이 오고 입맛이 없어지게 한다. 또한 인체에 유해한 색소도 많이 들어 있다.

6. 편리류 식품

염분이 매우 높고 방부제, 향료를 포함하고 있어 간에 손상을 줄 수 있다. 열량만 있을 뿐 정작 중요한 영양 성분이 없다.

7. 통조림류 식품

생선, 육류, 과일류 등을 모두 포함한다. 비타민을 파괴하고 단백질을 변질시킨다. 이 또한 열량은 매우 높지만 기타 영양 성분이 낮다.

8. 설탕에 절인 과일류 식품

설탕이나 소금에 절인 과일도 불량 식품에 속한다. 발암 물질의 대표격인 아질산염을 포함하고 있다. 당분이 너무 높고, 방부제, 향료를 포함하고 있다.

9. 냉동 간식류 식품

아이스크림, 아아스케이크 등 단 냉동 음식을 말한다. 쉽게 비만해질 수 있고 당도도 너무 높아 식사에 영향을 준다.

10. 숯불구이류 식품

불에 구운 닭다리 한 개는 담배 60개비의 독성과 같으며 신장, 간에 부담을 가중한다.

최명도 (주)성아엠이씨 / myungdo70@hanmail.net