

**AiBiotics**

**식품 첨가물의  
진실**



## 식품 첨가물 - 약인가 독인가?

슈퍼매장에 전시된 각종 식품의 성분 라벨을 살펴보면 이름도 어렵도 정체도 알수 없는 식품 첨가물을 발견수 있습니다. 여러가지 식품 첨가물은 제품의 풍미, 외관 또는 질감을 향상 시키거나 저장 수명을 연장시키는 데 사용됩니다.

이중 일부는 건강에 안좋은 영향을 미치기도 하고, 다른 물질은 안전하고 최소한의 위험으로 섭취 할 수 있습니다. 먹어도 괜찮은것으로 허가받은 물질이라 안심할수도 있지만 사람에 따라 민감하게 영향을 줄수도 있으며, 특히 어린 아이한테는 장기적으로 좋지 않은 영향을 줄수 있으므로 알고 먹는게 좋겠습니다.

다음은 가장 일반적인 식품 첨가물 12 가지와 식단을 유지하기위한 권장 사항입니다.

적당히 먹으면 좋은 첨가물	몸에 해로운 첨가물	포함하는 음식
MSG 구아검 인공감미료(수크랄로스) 인공감미료(아스파탐) 인공감미료(사카린) 잔탄 검 효모추출물	인공색소 과당옥수수시럽 아질산나트륨 트랜스지방) 인공향료(초코맛,딸기맛....) 유화제	청량음료 소시지, 햄,훈연제품 마가린 팝콘,비스킷 빵,아이스크림



## 1. 모노 나트륨 글루타메이트 (MSG)

MSG는 흥미있는 요리의 향을 강화하고 향상시키는 데 사용되는 가장 일반적인 식품 첨가물입니다.

오래 끓인 곰탕에서 맛보는 감칠맛이 바로 MSG의 역할입니다. 대부분의 가공 식품이나, 식당에서 파는 음식들에는 웬만하면 다 들어 있다고 해도 과언이 아닐 정도로 일반적으로 많이 사용하는 조미료의 기본 성분입니다. MSG는 1969년 생쥐 연구 이후 많은 양이 해로운 신경학적 영향과 성장 및 발달 장애를 유발한다는 사실을 발견한 이후 열띤 논쟁의 대상이 되어왔다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5778021/>

그러나 결론적으로 MSG는 유해함이 입증되지 않았으며, 이 첨가제는 혈액 뇌 장벽을 통과 할 수 없으므로 인간의 두뇌 건강에 거의 영향을 미치지 않습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19571220/>

MSG 소비는 일부 관찰 연구에서 체중 증가 및 대사 증후군과도 관련이 있지만 다른 연구에서는 관련성이 없습니다. 즉, 아주 많이 섭취하지 않으면 별 문제가 없다는 잠정적인 결론을 내고 있습니다.

한 연구에서 MSG에 민감한 것으로 보고된 61 명의 사람들에게 5 그램의 MSG 또는 위약이 투여되었습니다. 36%는 MSG에 대한 부작용을 경험한 반면, 위약을 복용한 그룹 중에서도 25%가 위약에 대한 반응을 보고되었습니다. MSG를 먹지 않았음에도 본인이 MSG를 섭취하였다고 믿고 실제 불편함을 느끼게 된다는 겁니다. 때문에 심리적인 요인을 무시할 수 없습니다.

하지만 개인적인 차이를 감안하여 실제 MSG 섭취 후 부작용이 발생하는 경우 식이를 멀리하는 것이 가장 좋습니다. 그렇지 않으면, MSG를 견딜 수 있다면 부작용의 위험없이 적당히 MSG를 섭취 할 수 있습니다. 곰탕을 끓여 나오는 MSG와 인공 MSG의 차이를 과학적으로는 구분하기 어렵습니다.

굳이 MSG를 줄이기 위해 쓸데 없이 설탕을 더 넣어 조리하는 것이 차라리 더 몸에는 좋지 않습니다. 적당히 사용하고 설탕을 줄이세요.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9215242/>

## 2. 인공 식품 색소

인공 식품 착색제는 사탕에서 조미료에 이르기까지 모든 것을 밝게하고 향상시키는 데 사용됩니다.

그러나 최근 몇 년간 건강에 미치는 잠재적 영향에 대한 우려가 많이 있었습니다. Blue 1, Red 40, Yellow 5 및 Yellow 6과 같은 특정 식품 염료는 일부 사람들의 알레르기 반응과 관련이 있습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23026007/>

또한 한 연구에 따르면 인공 식용 색소가 어린이의 과잉 행동을 촉진 할 수 있다고 보고했지만 다른 연구에 따르면 일부 어린이는 다른 어린이보다 더 민감할 수 있습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15613992/>

특정 식품 염료의 잠재적 암 유발 효과에 대한 우려도 제기되었습니다.

에리트로 신으로도 알려진 레드 3는 일부 동물 연구에서 갑상선 종양의 위험을 증가시켜 대부분의 음식에서 레드 40으로 대체하는 것으로 나타났습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2824305/>

그러나 여러 동물 연구에 따르면 다른 식품 염료는 암 유발 효과와 관련이 없습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19095036/>

그러나 인간을 위한 인공 식품 착색제의 안전성과 잠재적 건강 영향을 평가하기 위해서는 더 많은 연구가 필요합니다. 식용색소는 대부분 어린이 고객을 유혹하기 위해 많이 사용됩니다. 그래서 더 위험합니다. 원색의 가공식품보다는 원색의 과일이 당연히 더 좋습니다.



인공적인 식용 색소는 민감한 어린이의 과잉 행동을 촉진하고 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 레드 3은 또한 동물 연구에서 갑상선 종양의 위험을 증가시키는 것으로 나타났습니다. 많은 가공 식품의 풍미를 향상시키는 데 사용됩니다. 일부 사람들은 MSG에 민감 할 수 있지만 적당히 사용하면 대부분의 사람들에게 안전합니다. 때론 설탕보다 더 낮습니다.

### 3. 아질산나트륨 [가공육]

가공 된 육류에서 자주 발견되는 아질산 나트륨은 박테리아의 성장을 막는 동시에 짠 맛과 붉은 분홍색을 더하는 방부제 역할을합니다. 고온에 노출되고 아미노산이 존재하는 경우 아질산염은 건강에 많은 부정적인 영향을 줄 수 있는 화합물인 니트로사민으로 변할 수 있습니다.

한 리뷰에 따르면 아질산염과 니트로사민 섭취량이 많을수록 위암 위험이 높아지는 것으로 나타났습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16865769/>

다른 많은 연구에서도 비슷한 육류 섭취가 대장 암, 유방암 및 방광암의 높은 위험과 관련 될 수 있다고 보고했습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108955/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29274927/>

가능하면 아질산나트륨과 가공육을 최소한 섭취하는게 좋습니다. 하필이면 아이들이 좋아할만한 음식에는 나쁜 첨가물이 많습니다.

가공되지 않는 육류와 건강한 단백질 공급원을 위해 베이컨, 소세지, 핫도그 및 햄과 같은 가공육류를 바꿔 보십시오. 닭고기, 소고기, 생선, 돼지 고기, 콩류, 견과류, 계란 및 템페는 가공육 대신 식단에 추가 할 수 있는 맛있는 고단백 식품입니다.



아질산 나트륨은 니트로사민이라는 유해한 화합물로 전환 될 수 가공육의 일반적인 성분이다. 아질산염과 가공육의 섭취량이 많을수록 여러 유형의 암 위험이 높아질 수 있습니다.



## 4. 구아검

구아검은 묽은음식을 되직하게 만들어주는 사용되는 장쇄 탄수화물입니다. 식품 산업에서 널리 사용되며 아이스크림, 샐러드 드레싱, 소스 및 스프에서 찾을 수 있습니다.

구아검은 섬유질이 많고 다양한 건강상의 이점과 관련이 있습니다. 예를 들어 한 연구에 따르면 팽만감과 변비와 같은 과민성 대장 증후군의 증상이 감소한 것으로 나타났습니다.

세 가지 연구에 대한 검토에 따르면 구아검을 식사와 함께 섭취 한 사람들은 하루 종일 충만감을 느끼고 간식으로 인한 칼로리를 적게 먹었습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4392570/>

다른 연구에 따르면 구아검은 혈당과 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1442657/>

그러나 많은 양의 구아검은 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. 다이어트 알약에 주로 이성분을 사용하고 있는데 크기가 10-20 배 팽창하여 식도 폐쇄 또는 소장과 같은 문제가 발생할 수 있기 때문입니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1329494/>

구아검은 또한 일부 사람들에게 가스, 팽만감 또는 경련과 같은 경미한 증상을 유발할 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 구아검은 일반적으로 적당히 안전한 것으로 간주됩니다.

또한 FDA는 부작용의 위험을 최소화하기 위해 식품에 구아검을 얼마나 첨가 할 수 있는지에 대한 엄격한 지침을 설정했습니다.



구아검이 식품에 사용되는 긴 사슬 탄수화물이다. 그것은 더 나은 소화 건강, 낮은 혈당 및 콜레스테롤 수치, 충만감 증가와 관련이 있습니다.

## 5. High-Fructose Corn Syrup [HFCS]

과당 옥수수 시럽은 옥수수로 만든 감미료입니다. 소다, 주스, 사탕, 아침 시리얼 및 스낵 식품에서 종종 발견됩니다.

설탕의 유해성이 부각되자 식품회사에서 설탕대신 단맛을 내는 재료로 대체하고 있습니다. .

특히, 과당 옥수수 시럽은 체중 증가 및 당뇨병과 관련이 있습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19381015/>

한 연구에서 32 명이 10 주 동안 포도당이나 과당으로 달게 한 음료를 섭취했습니다. 연구가 끝날 무렵 과당 음료는 복부지방과 혈당 수치를 크게 증가시켰으며 포도당 음료 음료에 비해 인슐린 감도가 감소했습니다. 시험관 및 동물 연구에서도 과당이 세포의 염증을 유발할 수 있음을 발견했습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2518440/>

또한 이 염증은 심장병, 암 및 당뇨병을 포함한 많은 만성 질환에서 중심적인 역할을하는 것으로 여겨집니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3492709/>

과당 옥수수 시럽이 설탕보다 건강에 유익한 증거는 없습니다. 가능하면 설탕이나 시럽을 첨가하지 않은 가공되지 않은 음식을 섭취 하고 스테비아, 야콘 시럽 또는 신선한 과일로 달콤하게하십시오.



과당 옥수수 시럽은 체중 증가, 당뇨병과 염증과 관련이있다. 그것은 또한 빈 칼로리가 높고식이 요법에 칼로리 만 기여합니다.

## 6. 인공 감미료

인공 감미료는 칼로리 함량을 줄이면서 단맛을 향상시키기 위해 많은 다이어트 식품 및 음료에 사용됩니다. 일반적인 유형의 인공 감미료에는 아스파탐, 수크랄로스, 사카린 및 아세실 팜 칼륨이 포함됩니다.

연구에 따르면 인공 감미료는 체중 감량과 혈당 수치 관리에 도움이 될 수 있습니다. 한 연구에 따르면 인공 감미료가 함유된 보충제를 10 주 동안 섭취한 사람들은 일반 설탕을 섭취하는 사람들보다 칼로리 섭취량이 적고 체지방과 체중이 적습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12324283/>

### • 수크랄로스

또 다른 연구에 따르면 3 개월 동안 수크랄로스를 섭취해도 당뇨병이 있는 128 명에서 혈당 조절에 영향을 미치지 않습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14647086/>

JECFA에서 안정성이 확인된 품목으로 대한민국을 비롯하여 유럽연합(EU), 미국, 일본 등 전 세계적으로 널리 사용되고 있다. 다만 모든 식품들이 그렇듯 과다섭취는 금물이다.

발암성에 대한 의문이 제기되었으나 현재 기준 수크랄로스는 발암성이 없고 DNA를 손상시키지 않는 것으로 판명되었다. 그러나 인간이 아닌 동물을 대상으로 한 실험에서 도출된 결과에 기반한 것이어서 논란은 아직까지 현재진행형이다. 재평가 결과는 2020년 12월 경 나올 예정이다. 논란을 종식시킬 인간 대상의 대규모 추적 관찰 연구결과가 나오기까지는 시간이 어느정도 필요할 것으로 예상된다.

장기간 대량으로 섭취할 경우 장내 유익균이 줄고 감염이 발생할 수 있으나 그 정도 영향은 인공감미료가 첨가된 다이어트 콜라 약 1.5L에 들어 있는 양을 2주간 매일 마셨을 때 받게 되므로 실생활에서 수크랄로스로 인한 신체 악영향의 위험성은 낮다. 따라서 인체에 대한 위해성에 대해서 어느정도 논란이 있지만 아직까지 확실한 조사 결과와는 나오지 않았고, 과다섭취의 경우가 아닌 이상 문제없다 봐도 무관하다. 美 하버드 대학 연구팀은 이러한 인공감미료의 위해성을 카페인보다 낮다고 평가했다

### • 아스파탐

아스파탐과 같은 특정 유형의 인공 감미료는 일부 사람들에게 두통을 유발할 수 있으며 연구에 따르면 특정 개인은 그 영향에 더 민감할 수 있습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3277925/>

그럼에도 불구하고 인공 감미료는 일반적으로 적당히 섭취할 때 대부분의 사람들에게 안전한 것으로 간주됩니다.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1541-4337.2006.tb00081.x>

### • 사카린

옥수수를 삶을 때 할머니가 찾던 바로 그 삼성당이 사카린이다. 설탕 대비 무려 300배의 단맛을 자랑하며 뉴슈가, 특당, 당정, 삼성당, 신화당 등의 상표명으로 잘 알려져 있다. 마트에서도 쉽게 구할 수 있다. 일상생활에서 흔하게 사용하는 설탕과는 다른 이질적이면서도 그다지 고급스럽다고는 할 수 없는 단맛이 난다. 설탕보다 훨씬 강력한 단맛을 자랑하다보니 음식할 때 넣는 양 자체를 획기적으로 줄일 수 있고, 몸에 거의 흡수되지 않아 (즉, 열량이 거의 제로라) 당뇨병 환자들에겐 병원에서 사카린 탄 물 마시라고 하기도 할 정도로 빛 같은 감미료. 다만 시중에서 파는 사카린 관련 제품들은 양 조절을 위해 보통 혼합된 게 많다. 단, 양이 많으면 오히려 쓴맛이 강하게 남으니 양 조절을 잘해야 된다. 그래도 양을 획기적으로 줄일 수 있는 건 매한가지지만. 단 거 좋아하는 비만환자들에게도 설탕 대용으로 추천된다.

<https://namu.wiki/w/%EC%82%AC%EC%B9%B4%EB%A6%B0>

그러나 인공 감미료를 사용한 후에 부작용이 발생하면 성분 라벨을주의 깊게 확인하고 섭취를 제한하십시오.



인공 감미료가 체중 감소와 혈당 조절을 촉진하는 데 도움이 될 수 있습니다. 특정 유형은 두통과 같은 가벼운 부작용을 유발할 수 있지만 일반적으로 적당히 안전하다고 간주됩니다.



## 7. 카라기난

한천, 미역, 다시마등 홍조류에서 추출한 카라기난은 다양한 식품에서 점도를 높이기위해 농축제, 유화제 및 방부제로 사용됩니다. 장상태가 약하거나 미성숙한 유아에 섭취하면 대장에 무리를 주어 권하지 않는 물질입니다. 카라기난의 일반적인 공급원에는 아몬드 우유, 코티지 치즈, 아이스크림, 커피 크리머 및 비건 채식 치즈와 같은 유제품이 포함되지 않은 제품이 포함됩니다. 수십 년 동안이 일반적인 식품 첨가물의 안전성과 건강에 미치는 잠재적 영향에 대한 우려가있었습니다.

한 동물 연구에 따르면 카라기난에 노출되면 특히 고지방식이 요법과 결합하면 공복 혈당 및 포도당 과민증의 수준이 증가했습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4390184/>

시험관 및 동물 연구에 따르면 카라기난이 염증을 유발하는 것으로 나타났습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22579587/>

카라기난은 소화 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 여겨지며 장 궤양의 형성 및 성장과 관련이있을 수 있습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1242073/>

한 작은 연구에 따르면 궤양 성 대장염으로 완화 된 사람들이 카라기난을 함유 한 보충제를 복용했을 때 위약을 복용 한 사람들보다 재발이 조기에 발생했습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5389019/>

카라기난 섭취는 아이에게는 조절하는게 좋겠습니다.



시험관 및 동물 연구에 따르면 카라기난은 고혈당을 유발할 수 있으며 장 궤양 및 성장을 유발할 수 있습니다. 한 연구에 따르면 카라기난이 궤양 성 대장염의 조기 재발에 기여한 것으로 나타났습니다.

## 8. 안식향산 나트륨

벤조산 나트륨은 샐러드 음료수, 피클, 과일 주스 및 조미료와 같은 탄산 음료 및 산성 식품에 종종 첨가되는 보존제입니다.

FDA에 의해 일반적으로 안전하다고 인정되었지만, 여러 연구에서 고려해야 할 잠재적 부작용을 발견했습니다.

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfCFR/CFRSearch.cfm?fr=184.1733>

예를 들어, 한 연구에 따르면 벤조산 나트륨과 인공 식품 착색제를 함께 사용하면 3 세 어린이의 과잉 행동이 증가합니다

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15155391/>

또 다른 연구에 따르면 나트륨 벤조 에이트가 함유 된 음료를 많이 섭취하면 475 명의 대학생에서 ADHD 증상이 더 많이 발생합니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22538314/>

비타민 C와 결합하면 벤조산 나트륨은 암 발생과 관련이있는 화합물 인 벤젠으로 전환 될 수 있습니다. 탄산 음료에는 최고 농도의 벤젠이 포함되어 있으며식이 또는 무설탕 음료는 벤젠 생성에 더 취약합니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4745501/>

특히 시트르산 또는 아스코르브 산과 같은 비타민 C 공급원과 결합 된 경우 벤조산, 벤젠 또는 벤조 에이트와 같은 성분을 함유 한 식품은 피하십시오.



벤조산 나트륨은 과잉 행동 증가와 관련이있을 수 있습니다. 비타민 C와 함께 사용하면 암 발생과 관련이 있는 화합물 인 벤젠을 형성 할 수도 있습니다. 어린이들은 탄산음료를 조심해야 합니다.

## 9. 트랜스 지방

트랜스 지방은 수소화 처리 된 불포화 지방의 한 유형으로, 저장 수명을 늘리고 제품의 일관성을 향상시킵니다. 구운 식품, 마가린, 전자 레인지 팝콘 및 비스킷과 같은 여러 가공 식품에서 찾을 수 있습니다. 여러 가지 잠재적 건강 위험이 트랜스 지방 섭취와 관련이 있으며 FDA는 최근에 GRAS (일반적으로 안전한 것으로 인정됨) 상태를 철회하기로 결정했습니다.

특히, 여러 연구에 따르면 트랜스 지방 섭취량이 많을수록 심장 질환 위험이 높아집니다

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955571/>

한 연구에 따르면 트랜스 지방이 많은 음식을 섭취하면 염증의 여러 지표가 증가했으며 이는 심장 질환의 주요 위험 요인 중 하나입니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11893781/>

연구에 따르면 트랜스 지방과 당뇨병간에 관련성이있을 수 있습니다. 84,941 명의 여성을 대상으로 한 대규모 연구에 따르면 트랜스 지방 섭취량이 많을수록 제 2 형 당뇨병 발병 위험이 40 % 더 높습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11556298/>

식단에서 가공 식품을 절단하는 것이 트랜스 지방 섭취를 줄이는 가장 쉽고 효과적인 방법입니다.

마가린 대신 버터를 사용하고 대신 올리브 오일이나 코코넛 오일 대신 식물성 기름을 바꾸는 것과 같이 식단에 서 몇 가지 간단한 스위치를 만들 수도 있습니다.



트랜스 지방을 먹는 염증, 심장 질환과 당뇨병을 포함하여 건강에 많은 부정적인 효과와 관련이 있다.



## 10. 잔탄 검

Xanthan gum은 샐러드 드레싱, 스프, 시럽 및 소스와 같은 많은 유형의 음식을 두껍게하고 안정화시키는 데 사용되는 일반적인 첨가제입니다. 또한 음식의 질감을 개선하기 위해 글루텐 프리 레시피에 사용되기도 합니다. 잔탄 검은 여러 가지 건강상의 이점과 관련이 있습니다.

한 연구에 따르면 크 산탄 검이 첨가 된 쌀을 섭취하면 쌀이 없는 쌀을 섭취하는 것보다 혈당 수치가 낮아지는 것으로 나타났습니다.

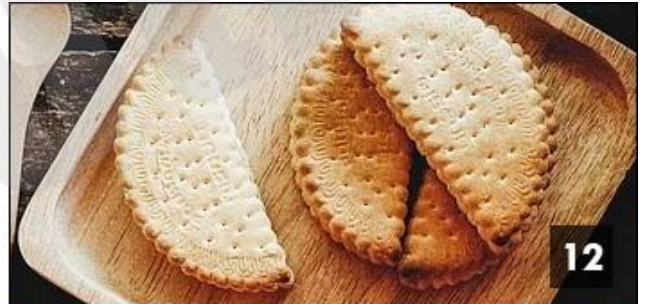
[https://www.researchgate.net/publication/296472055\\_Effect\\_of\\_Xanthan\\_Gum\\_on\\_Blood\\_Sugar\\_Level\\_after\\_Cooked\\_Rice\\_Consumption](https://www.researchgate.net/publication/296472055_Effect_of_Xanthan_Gum_on_Blood_Sugar_Level_after_Cooked_Rice_Consumption)

또 다른 연구는 6 주 동안 잔탄 검을 섭취하면 혈당과 콜레스테롤 수치가 감소하고 충만감이 증가한다는 것을 발견했습니다.

그러나, 잔탄 검의 잠재적 이점에 대한 최근 연구는 여전히 제한적이다. 또한, 다량의 잔탄 검을 섭취하는 것은 대변 생산량 증가, 가스 및 연약한 변과 같은 소화 문제와 관련이 있을 수 있습니다. 그러나 대부분의 사람들에게 잔탄 검은 일반적으로 안전하고 견딜 수 있습니다. 잔탄 검을 먹은 후에 부정적인 증상이 나타나면 섭취를 줄이거나 나식이 요법에서 제거하는 것이 가장 좋습니다.



잔탄 검 혈당과 콜레스테롤의 수준을 감소하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다량으로 가스와 부드러운 변과 같은 소화 문제를 일으킬 수 있습니다.



## 11. 인공 향료

인공 향료는 다른 성분의 맛을 모방하도록 설계된 화학 물질입니다. 팝콘과 카라멜에서 과일에 이르기까지 다양한 맛을 모방하는 데 사용할 수 있습니다. 동물 연구에 따르면 이러한 합성 향료는 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 한 연구에 따르면 쥐의 적혈구 생산이 7 일 동안 인공 향료를 공급 한 후에 현저하게 감소했습니다. 뿐만 아니라 초콜릿, 비스킷 및 딸기와 같은 특정 맛도 골수 세포에 독성 영향을 미치는 것으로 나타났습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28832835/>

마찬가지로 다른 동물 연구에 따르면 포도, 자두 및 주황색 합성 향료는 세포 분열을 억제하고 마우스의 골수 세포에 독성이 있음을 보여주었습니다.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28559742/>

그러나 이러한 연구는 음식에서 발견되는 것보다 훨씬 더 많은 양의 복용량을 사용했으며 음식에서 발견되는 양의 인공 향이 인간에게 어떤 영향을 줄 수 있는지 결정하기 위해서는 추가 연구가 필요합니다.

그 동안 인공 향료 섭취를 제한하려면 음식의 성분 표시를 확인하십시오.

재료 레이블에서 “초콜릿 향료” 또는 “인공 향료”가 아닌 “초콜릿” 또는 “코코아”를 찾으십시오.



일부 동물 연구에 따르면 인공 향료는 골수 세포에 독성이 있을 수 있습니다. 인간에 미치는 영향을 평가하려면 더 많은 연구가 필요합니다

## 12. 효모 추출물

자가 분해 효모 추출물 또는 가수 분해 효모 추출물이라고도 하는 효모 추출물은 치즈, 간장 및 짭짤한 스낵과 같은 풍미있는 음식에 첨가되어 맛을 향상시킵니다.

따뜻한 환경에서 설탕과 효모를 결합한 다음 원심 분리기에서 회전시키고 효모의 세포벽을 버려서 만듭니다.

효모 추출물에는 많은 음식에서 발견되는 자연 발생 아미노산의 일종인 글루타메이트가 포함되어 있습니다.

MSG (monosodium glutamate)와 마찬가지로 글루타메이트가 함유된 음식을 섭취하면 그 영향에 민감한 사람들의 두통, 마비 및 붓기와 같은 가벼운 증상이 나타날 수 있습니다.

또한 효모 추출물은 나트륨이 비교적 높으며 각 티스푼 (8 그램)에 약 400 밀리그램 나트륨 섭취를 줄이면 특히 혈압이 높은 사람들의 혈압을 낮추는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

그러나 대부분의 식품에는 소량의 효모 추출물만 첨가되어 있으므로 효모 추출물의 글루타메이트와 나트륨은 대부분의 사람들에게 큰 문제를 일으키지 않을 것입니다.

2017년 현재 효모 추출물은 식품 의약품 안전청 (FDA)에서 안전하다고 인정하고 있습니다 (59).

부정적인 영향을 경험하는 경우 효모 추출물로 가공 식품 섭취를 제한하고식이 요법에 더 많은 신선한 음식을 추가하십시오.

## 13. 유화제

유화제는 많은 가공식품에서 사용된다. 특히 제빵에서 유화제는 식감을 좋게 하기 위해 가장 많이 사용되며 이외 아이스크림, 요거트 등에 많이 사용됩니다. 장내 미생물 검사를 하지 못했던 시기에 이 첨가물은 무해하다고 알려져 있었지만 최근의 연구에서 유화제가 장내 염증을 강화 하는 장내 미생물을 증가시킨다는 결과가 나왔습니다. 이로 인해 대장염 및 대사증후를 촉진 결과를 확인하여 유화제를 작게 사용하는 거친 음식이 이롭다는 연구결과가 있습니다.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5940336/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25731162/>



잔탄 검 혈당과 콜레스테롤의 수준을 감소하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다량으로 가스 및 부드러운 변과 같은 소화 문제를 일으킬 수 있습니다.

식품 첨가물은 때때로 무서운 부작용과 관련이 있지만 건강한 식단의 일부로 안전하게 섭취할 수 있는 첨가물도 있습니다. 식료품 쇼핑을 할 때 성분 표시를 읽고 이해할 수 있다면 가족의 건강한 식단을 만드는 데 도움이 될 것입니다.



AiBiotics

