

# 삼겹살에서 벤조피렌이 나온다?

## 조리시 벤조피렌 예방요령



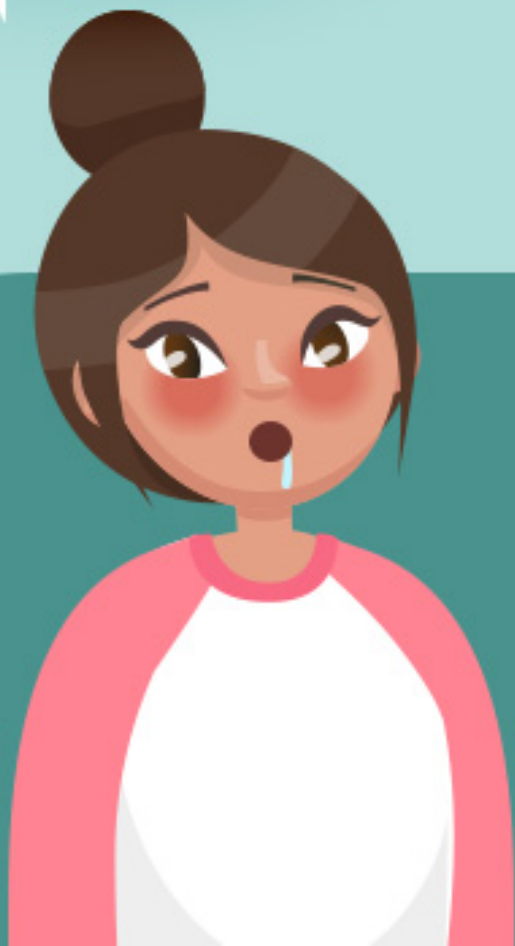
# 치이이이~



츄릅~  
숯불에 구운 고기,  
정말 맛있겠다  
@@

아직 좀 촉지만,  
우리도 마당에서 숯불 피고,  
고기나 구워볼까?

큰일 날 소리!  
벤조피렌에 노출되고  
싫은 거야?





갑자기  
웬 벤조피렌?



벤조피렌은  
유통식품 자체에는 없지만  
식품을 조리하는 과정에서  
생성되는 경우가 많아~

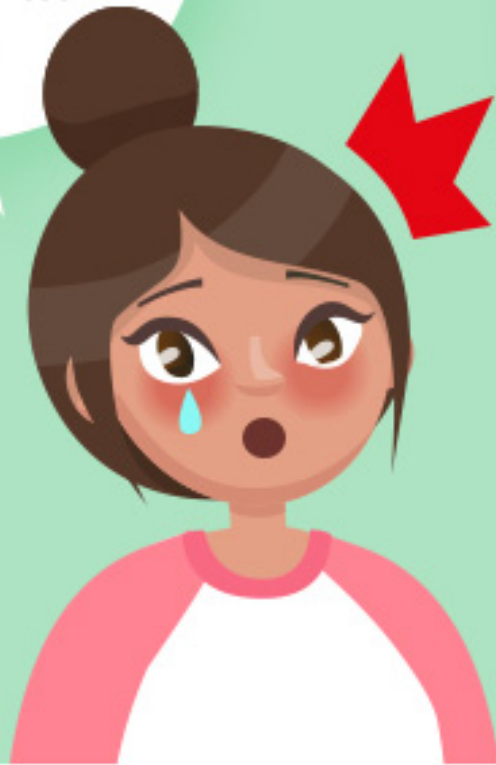


## 유통식품과 조리식품의 오염도와 노출량 비교

	유통식품	조리식품
오염도 (ug/kg)	축산물	0.005
	수산물	0.007
노출량 (ng/kgb.w./day)	축산물	0.038
	수산물	0.005

\* 2018년 식품의 벤조피렌 기준규격 재평가 결과

어머!  
며칠 전  
숯불에 구운 고기  
먹었는데...  
ㅎㅎ



아! 고기를 불에 직접 구우면  
고기가 타잖아!  
검게 탄 부위에  
인체발암물질(1군) 벤조피렌이  
가장 많다고 들었어.



훈제 육류 및 어류를  
많이 섭취하거나  
직화로 고기를 구워먹는 습관을  
가진 사람들은  
대장암과 유방암 발생 위험이  
높다는 사실!!





잠깐! 육류의 지방이  
불꽃에 떨어지면  
벤조피렌이 생성되고,  
그 연기가 육류 표면에 묻어  
벤조피렌 농도가 증가하니까  
육류를 숯불에 구울 때는  
지방이나 육즙이  
숯에 떨어지지 않도록  
하라는데?



우리 불판에  
구울 거니까  
상관없잖아?

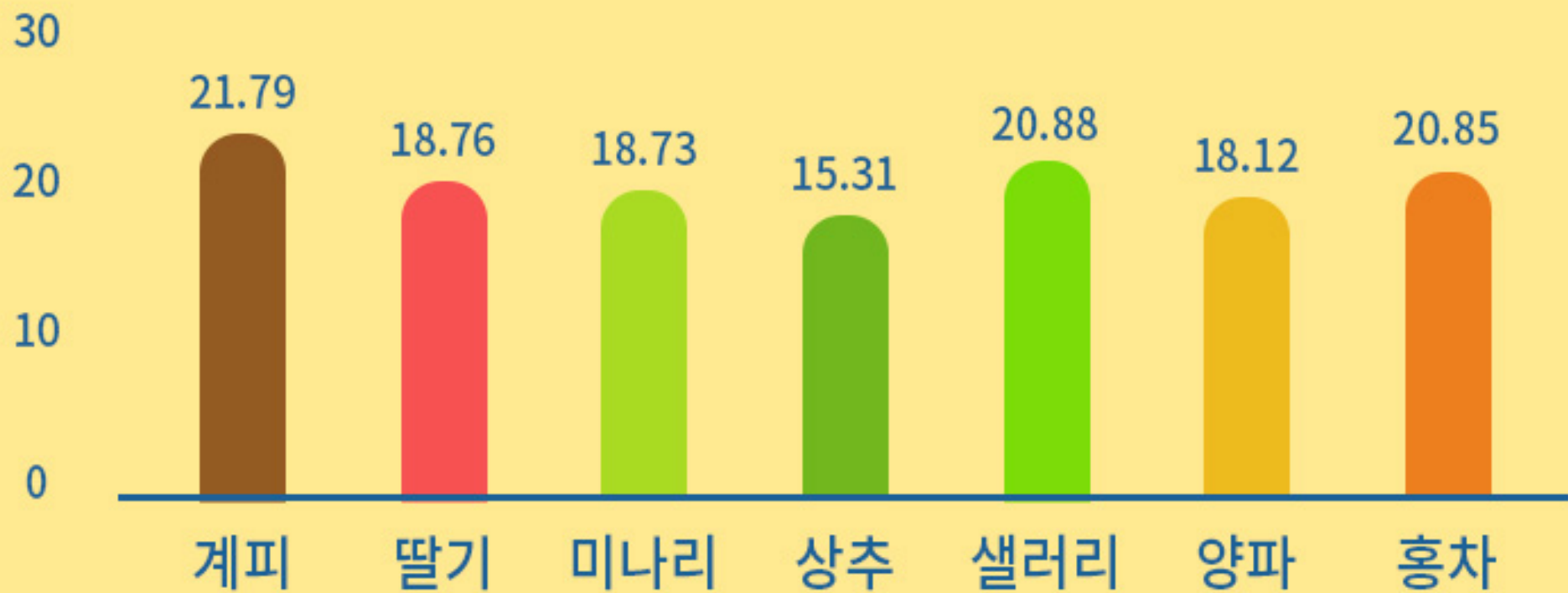


내 말이~  
ㅋㅋ



# 식품에 의한 벤조피렌 독성 저감화 결과

저감화율(%)



가장 중요한 사실!  
삼겹살은 상추, 마늘, 양파 등 채소와 함께 먹어야  
벤조피렌의 체내 독성을 낮추는데  
도움이 된단다.







여보, 환풍기 트는 거 잊지 않았지?  
우리 딸은 창문 좀 열어 줄래?

당연하죠!  
실내에서 고기를 구우면  
공기 중 벤조피렌의 양이  
급격히 증가하니  
환기는 필수라는 사실!!!



그런데, 아빠!  
담배는 언제 끊으실 거죠?  
담배 연기에  
고농도의 벤조피렌이  
들어있다는데?

@@  
내 딸이  
조금만 덜 뚝뚝했으면  
좋았을걸~~





식품의약품안전처

[www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr)

웹진 <열린마루>

[www.mfds.go.kr/webzine](http://www.mfds.go.kr/webzine)



식품의약품안전처

