

중금속 섭취 줄이는 법 - 생활 속 중금속 노출을 줄여요



중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어 가정에서 식품 조리 시, 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화할 수 있습니다.

1 식품 조리·섭취 시 중금속 줄이는 방법

تب



- 생 تب: 끓는 물에 5분간 데쳐서 사용
- 건조한 تب: 30분간 물에 불린 후 30분간 삶아서 사용
- ※ تب 불리거나 데친 물은 버리기!
- 물에 불리고 데치는 과정만으로도 تب에 있는 무기비소를 80% 이상 제거

면류



- 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 가급적 사용하지 않고 버리는 것이 좋음
- 국수는 끓는 물에 5분간 삶으면 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거 가능
- 당면은 10분 이상 삶으면 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거 가능

티백



- 티백을 오래 담가놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋음
- 녹차나 홍차 티백은 98°C에서 2분간 침출했을 때보다 10분 침출 시, 카드뮴, 비소 양이 훨씬 증가함

중금속 농도가 높은 생선 내장은 가급적 섭취하지 않는 것이 좋으며, 메틸수은에 민감한 유아·어린이와 임신·수유 여성은 생선의 종류와 섭취량을 조절하는 것이 안전함(일주일에 아래 섭취 권고량 이하로 섭취!)

분류	섭취 권고량(g/주)				비고
	임신·수유부	만 1~2세	만 3~6세	만 7~10세	
일반어류*, 참치통조림 ※ 일주일에 5~6회 나누어 섭취	400g	100g	150g	250g	참치통조림 1캔 = 약 150g 
대형육식성 어류 (참치, 새치, 상어 등)	100g	25g (가급적 섭취하지 않는 것이 좋음)	40g	65g	참치회 1조각 = 약 15g 

\* 일반어류 : 갈치, 고등어, 꽁치, 광어, 멸치, 명태, 우럭, 조기 등

2 금속제 기구 사용 시 중금속 줄이는 방법

\* 금속제 종류 : 스테인리스, 알루미늄, 구리, 주철(무쇠) 등

사용 전

새로 구입한 금속제 기구·용기는 물과 식초를 1:1로 섞은 식초물을 넣어 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척

\* 금속 성분은 산성 용액에서 잘 용출됨



보관 시

금속제 프라이팬이나 냄비에 조리한 음식은 다른 그릇에 옮겨 담아 먹거나, 전용용기에 담아 보관

\* 산도가 강한 식초·토마토소스나 염분이 많은 절임·젓갈류 등은 중금속의 용출을 증가시킴

세척 시

사용 후 세척할 때에는 금속 수세미 등 날카로운 재질을 사용하지 않기



세척 후

금속제 프라이팬은 세척 후 물기를 닦은 다음 식용유를 두르고 달구는 방법을 3~4회 반복하여 사용하는 것이 좋음

\* 녹스는 것 방지 및 금속 성분 용출을 줄임

