

소비기한이 없는 아이스크림이 식중독을 일으킬 수 있다고?

✓ 성에 낀 아이스크림 먹어도 괜찮을까요? NO!

아이스크림을 냉동실에 오랫동안 넣어두었거나 유통과정에서 녹았다가 얼기를 반복하는 경우 표면에 성에가 낄 수 있습니다.

성에가 낀 아이스크림에는 세균이 증식할 수 있으므로 먹지 않는 것이 좋습니다.

✓ 아이스크림으로 식중독이 발생할 수있을까요? YES!

아이스크림에서 관찰될 수 있는 대표적인 식중독균인 **리스테리아균**은 영하 18℃이하에서도 생존 가능하므로, 리스테리아균에 오염된 아이스크림을 섭취하면 **식중독이 발생합니다.**

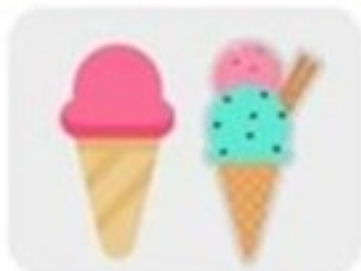
★리스테리아균의 주요 특징

- ✓ 낮은 온도에서 생장 가능한 저온성 세균
- ✓ 냉장 보관 식품에서 증식 가능
- ✓ 냉동에서 장기간 생존 가능

★증상 및 치료

- ✓ 살균 안된 우유 섭취 금지
- ✓ 냉장 보관 온도 관리 철저히 하기
- ✓ 식육, 생선류는 충분히 가열 조리

아이스크림 종류별 안전한 소비기한



크림,우유가
들어간 제품
제조일 기준
6개월 이내 섭취



과일,시럽이
들어간 제품
제조일 기준
1년 이내 섭취

아이스크림 유통기한이 있나요?

아이스크림은 제조일은 표시하되 유통기한 표시를 생략할 수 있어요.
하지만 부적절한 유통과정에서 품질에 문제가 발생할 수 있으므로 제조일자가 너무 오래된 제품은 구입을 피하는 것이 좋습니다.

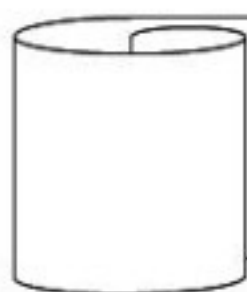
올바른 아이스크림 구매법

- ✓ 포장에 훼손된 아이스크림은 사지 않기!
- ✓ 모양이 변한 아이스크림은 사지 않기!
- ✓ 표면에 성에가 낀 제품은 구매하지 않기!

안전한 아이스크림 섭취법

- ✓ 개봉한 아이스크림은 빨리 섭취 하기!
- ✓ 큰 통에 담긴 아이스크림은 덜어서 먹기!
↳ 입에 닿았던 숟가락이 아이스크림에 닿으면 세균이 번식할 수 있어요!

제로 칼로리는 정말 0kcal 일까?



평소 음료 구매 시 자주 접하는 '**제로 칼로리**' 광고!
이 제로 칼로리는 정말 0kcal를 의미할까요?
제로 칼로리의 의미와 대체 당의 종류에 대해 알아보아요~!

제로 칼로리 ≠ 0kcal

식품의약품안전처 식품 등의 표시 기준을 보면
식품 100ml 당 열량이 4kcal 미만이거나, 1회 제공량당 5kcal 미만일 시 '**제로 칼로리**'로 표시 가능!
즉, 제로 칼로리가 실제로 0kcal를 의미하지는 않습니다.

낮은 칼로리에도 달달한 맛을 낼 수 있는 이유는 무엇일까요?

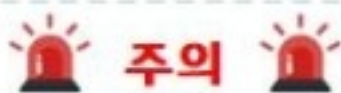
그 이유는 **대체 감미료의 사용** 때문입니다.

제로 칼로리 식품은 설탕 대신 대체 감미료를 사용하기 때문에
일반 식품에 비해 매우 낮은 칼로리로 단맛을 낼 수 있습니다.

⇒ 따라서, 대체 감미료를 사용한 '**제로 슈거(무설탕)**' 제품이라도 0kcal가 아닐 수 있다는 점 명심하기!

대체 감미료의 종류 및 특징

스테비올 배당체	아스파탐	에리스리톨
- 널리 사용되는 설탕 대체제 - 설탕보다 감미 성분이 300배 - 주로 차, 껌, 청량음료 등에 활용됨	- 널리 사용되는 감미료 - 설탕보다 단맛이 200배 - 가열 시 단맛을 잃어, 일부 요리에는 사용이 어려움	- 단맛: 설탕에 비해 70% - 칼로리: 0.2kcal/g 정도 - 일종의 당알코올로 일부 과일, 채소, 효모 등의 발효식품에서 미량 존재



아스파탐 일일섭취허용량(ADI)

60kg 성인 기준 2,400mg

페닐알라닌 함유되어 **페닐케톤뇨증** 환자의 경우 섭취 주의!

* **페닐케톤뇨증**: 단백질 속에 함유되어있는 페닐알라닌을 분해하는 효소가 결핍되어 체내에 페닐알라닌이 축적되어 경련 및 발달장애를 일으키는 질환

에리스리톨 일일섭취허용량(ADI)

기준은 별도로 지정되지 않음

제로 칼로리, 제로 슈거인 제품이라고 하여

특정 식품 과량 섭취 시 **영양 불균형** 발생

⇒ 이를 방지하기 위해 대체 감미료의 명칭이 적힌 **식품의 표시사항** 꼭 확인한 뒤 알맞은 구매 해보아요 ☺

영업소의 명칭(상호) 및 소재지	00000 00000000000 000000
소비기한	00년00월00일까지
내용량	000 g
원재료명	* 감미료(028): 감초추출물, 글리실라민산아나트라, 네오랄, D-리보오스, 자카린나트륨, 수크랄로스, 스테비올배당체, 아세실라민, 에스파탐, D-피코알로스, 토마틴, 효소처리스테비아, 락티톨, 만니톨, D-알리톨, 말티톨사염, D-소비톨, D-소비톨액, 에리스리톨, 이소알트, 자일리톨, 폴리글리세롤사염 00%, 000%, 00% 함유 (*알레르기 유발물질)
성분명 및 함량	000000mg
통기(포장)재질	00000
품목보고번호	0000000000000000

