

## 온도 오를수록 음식 섭취 조심해야 철저한 식품 관리로 건강한 여름 나세요

누구나 하루 지난 김밥을 무심코 입에 넣었다 흰 냄새에 기겁해 뱉어버리거나, 상온에 둔 빵이 얼마 지나지 않아 곰팡이로 하얗게 뒤덮인 것을 보고 놀란 적이 있을 것이다. 때 이른 무더위에 상하기 쉬운 음식으로부터 건강을 지키기 위해 우리는 무엇을 해야 할까.

글\_편집실



### 덥고 습할수록 식품 상하기 쉬워

식품이 상하거나 곰팡이가 생기는 것은 습도와 가장 밀접한 관련이 있다. 습한 공간일수록 곰팡이가 서식하기 좋은 환경을 만들어주는 것이다. 육류의 단백질은 곰팡이가 유기 효소를 분비·용해시킨 후 섭취하면서 자라기에 좋은 환경이다. 토마토, 딸기 등은 덩굴 채소류로 껍질이 얇아 곰팡이에 매우 취약한 조건을 갖추고 있는데 상온에 2~3일만 보관해도 곰팡이가 성장한다. 또 콩, 쌀이나 밀

가루와 같은 곡식을 비롯해 익힌 밥, 식빵에도 곰팡이가 잘생기기 때문에 여름철에는 식품 관리에도 더욱 신경을 써야 한다. 특히 오염된 음식물을 섭취하여 발생하는 식중독은 각별한 주의가 요구된다. 식중독 원인균으로는 오염된 어패류에서 발견되는 장염 비브리오균을 비롯해 상한 달걀, 육류에서 발견되는 살모넬라균, 셀러드, 햄 등에서 발견되는 포도상구균, 햄버거, 치즈, 상추 등에서 나타나는 장출혈성 대장균 등이 있다.

## 여름철 식품 관리 이렇게 하세요!

### I 육류, 육가공품, 생선



육류와 생선은 신선할 때 손질해 보관하는 것이 중요하다. 생선의 경우, 생선머리와 내장을 제거한 뒤 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. 연한 소금물에 3시간 정도 담갔다가 식초 물에 헹구면 부패에 의한 히스타민\*의 생성을 억제할 수 있다. 패류는 소금물에 담가 충분히 해감한 뒤 씻어서 밀폐용기에 담고 육류는 되도록 1회 분량씩 나누어 덩어리째 지퍼백에 담는다. 얇게 썬 육류는 공기와 접촉하는 표면적이 넓어 덩어리 고기보다 빨리 부패하기 쉽기 때문이다.

\* 히스타민은 알레르기 반응이나 염증에 관여하는 화학물질로, 부패에 의해 다량으로 생성된 히스타민을 함유한 물고기를 먹으면 두통이나 두드러기, 발적을 수반하는 급성 중독을 일으킨다.

### II 찌개, 반찬류



찌개나 국, 카레는 팔팔 끓인 뒤 식혀 보관하고 당장 먹을 것이 아니라면 지퍼백에 넣고 얼린다. 육류가 들어간 볶음 요리는 보관 전 한 차례 더 볶아 냉장고 안쪽에 냉장 보관하는 것이 좋다. 볶은 음식은 2~3일 정도 지나면 버리도록 한다. 나중에 다시 먹지 않을 음식은 과감히 버리는 것이 식품 간의 교차 오염을 방지하는 방법이다.

### III 채소&과일류



채소 보관의 기본은 바로 먹지 않을 경우, 씻지 않고 비닐팩 등으로 수분만 차단해 냉장보관 하는 것이다. 씻어서 보관할 경우에는 물기를 제거하고 밀폐용기에 담아 냉장실에 넣고 쓰다 남은 채소는 단면을 랩으로 씌워 공기의 접촉을 차단한다. 채소나 과일은 냉장실 전용 칸에 보관하는 것이 좋은데, 찬 공기가 순환될 수 있도록 2/3 정도만 채운다. 감자나 고구마, 양파 같은 뿌리채소는 바람이 잘 통하는 서늘한 곳에 두고, 한 달 안에 먹는 것이 좋다.

시금치, 양배추 같은 채소는 냉동했을 때 수분 손실로 인한 조직 변화가 크니 오래 보관할 경우 데쳐서 냉동한다. 잎채소는 세워서, 조직이 연한 채소는 물에 담가 보관하는데 냉장고에 보관했다하더라도 2~3일 내로 먹는 것이 좋다. 과일 껍질에는 열매를 지켜주는 성분이 있으니 씻지 않은 상태로 보관했다가 먹을 만큼만 씻어 먹는다. 특히 사과는 식물의 노화를 촉진하는 에틸렌 가스를 뿜어내 주변의 채소를 상하게 하므로 비닐 팩에 담아 따로 보관한다.

### IV 유제품, 조미료 등



유제품은 마르지 않도록 밀폐용기에 넣거나 랩, 쿠킹포일 등으로 밀봉해 최대 2개월까지 보관할 수 있다. 천연조미료와 가루, 견과류, 곡류는 냉장실보다는 건조한 냉동실이나 김치냉장고에 보관하는 것이 좋은데, 이때 밀폐용기에 이음과 날짜를 메모해두면 관리하기 편하다.

통조림, 조미료의 경우 뜯지 않은 제품이라면 상온에 오래 둘 수 있지만 개봉했다면 냉장 또는 냉동보관하고 가능한 한 빨리 소비하는 게 좋다.

TIP

#### 여름철, 올바른 냉장고 사용법

- ✓ 냉장실 온도 5℃ 이하, 냉동실 온도 -18℃ 이하로 유지하기
- ✓ 전체 용량의 60~70%만 채우기
- ✓ 식재료를 구입한 뒤 바로 손질해서 보관하기
- ✓ 식품의 특성과 냉장고 위치별 온도를 고려해 보관하기
- ✓ 뜨거운 음식은 식혀서 냉장고에 넣기
- ✓ 한 달에 한 번 냉장고 청소하기
- ✓ 냉장고 문 자주 열지 않기

