



**문** 생활이 바빠지면서, 인스턴트 식품을 식탁에 올리게 되는 경우가 많습니다. 그런데 요즘들어 그런 인스턴트 식품이 유통 기한이나 생산과정에서 많은 문제가 발생하고 있다는 보도가 늘어나 마음이 불안합니다. 어떻게 하면 올바르게 인스턴트 식품을 선택할 수 있는지 알려주십시오.

**답** 건강한 생활을 영위하기 위해서는 기본적으로 충분한 영양섭취를 필요로 한다. 영양소는 식품을 통해 얻어지며, 건강을 유지하고 증진시키는데 있어서 기본적이고 필수적인 요소이다.

식품의 제조상태가 불량하거나 유통 중의 부주의한 취급으로 변질되었을 경우 영양소의 파괴는 물론 이로인해 각종 질병이 발생하고, 심할 경우 생명을 잃을 수도 있다.

이러한 사고를 미연에 방지하기 위해서는 일차적으로 소비자 스스로가 올바른 식품선택기준을 가지고 양질의 식품을 섭취하는 것이 중요하다.

대기업에서도 간혹 불량제조로 물의를 일으키기도 하지만 제조과정이 법의 규제를 받고 있는 만큼 조악한 생산시설하에 제조되는 기타 무허가 제품보다

는 안전한 편이다.

먼저 제조허가가 난 업체인지 상표를 확인해 보는 습관을 가져야 하겠다. 또한 식품제조업체가 신뢰를 받는 기업이라 해도 유통중에 발생한 사고로 식품이 변질될 수 있다.

만약 불량 식품을 구입했을 경우는 문제된 제조업체나 업소 등을 상대로 적절한 조치를 취하여야 한다. 소비자가 이러한 문제에 무관심하면 불량식품의 유통을 막을 수 없다.

위에서 제조업체에서 생산되는 식품을 고를 때 주의할 몇가지에 대해 알아보았는데 각종 첨가물 등 전문적인 지식 없이는 일반 소비자가 알고 선택하기에는 어려움이 따른다.

각종 첨가물을 넣고 인공적으로 제조된 식품이 위생상, 영양상 아무런 문제가 없을 수 있지만 일반적으로 자연식품 보다는 영양면에서 떨어지는게 사실이다.

되도록이면 적절한 조리방법을 통해 자연식품을 섭취하는 것이 좋고 부득이하게 제조된 식품을 고를 때는 맛이나 가격 따위 보다는 영양, 위생 상태를 잘 헤아려 선택하는 것이 건강유지의 기본 수칙이라 하겠다. **㉔**

(건협 서울지부부속의원장 이증범 박사)