

환경호르몬 섭취 줄이기

환경호르몬이란

환경에 배출된 일부 화학물질이 체내에 들어가 마치 호르몬처럼 작용, 내분비계(호르몬)의 정상적인 기능을 방해하는 화학물질을 내분비계장애추정물질 또는 환경호르몬이라고 합니다.
환경호르몬이 우리 몸에서 분비되는 호르몬과 다른 점은 쉽게 분해되지 않는다는 점이며, 환경이나 생체 내에 수년간 잔류할 수 있고, 사람의 지방조직에 축적되는 성질이 있습니다.

환경호르몬 Q&A

Q 플라스틱 그릇에 뜨거운 식품이 닿으면 환경호르몬이 녹아 나오나요?

A 국내 소비자가 주로 사용하는 플라스틱 조리기구나 그릇의 소재는 폴리프로필렌(PP) 등입니다. 이들은 프탈레이트, 비스페놀A 등 환경호르몬 의심 물질을 원료로 사용하지 않기 때문에 플라스틱 용기에 뜨거운 식품을 넣어도 환경호르몬이 녹아 나오지 않습니다.

Q 플라스틱 그릇을 전자레인지에 넣고 돌리면 환경호르몬이 나오나요?

A 전자레인지 전용 플라스틱 그릇의 소재엔 환경호르몬 의심 물질인 프탈레이트, 비스페놀A가 들어 있지 않습니다. 그러므로 전자레인지에 넣고 돌려도 환경호르몬이 나오지 않습니다.



환경호르몬 섭취 줄이는 TIP



조리 시 고기나 생선의
내장 제거



일회용품 사용 제한



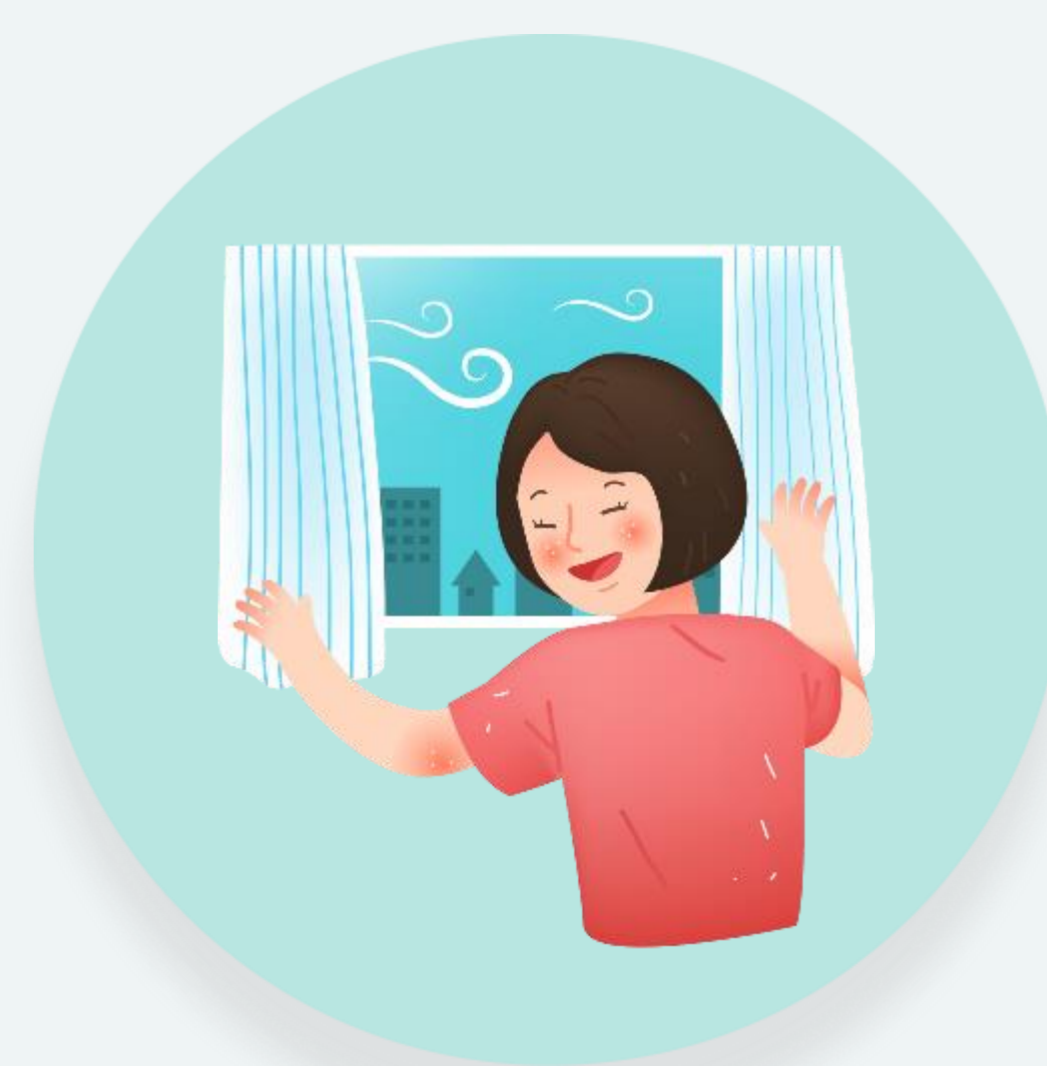
장난감, 문구류 만진 후
손 세척



뜨거운 음식은 유리, 도자기,
스테인리스 용기 사용



지방이 많은 부위 섭취 자제



주기적인 실내 환기, 청소