



날과일 및 날채소에 대한 식품 안전 Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

날과일 및 날채소를 먹는 것은 건전한 식생활의 일부로서 몇몇 종류의 암을 비롯한 여러 가지 만성 질환의 위험을 낮추어줄 수 있습니다. ‘캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada’s Food Guide)’에 따르면, 성인은 연령에 따라 과일 및 채소를 매일 7-10인분 먹는 것이 바람직합니다. 자세히 알아보려면 캐나다 식품 가이드(Canada’s Food Guide)를 참고하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/>.

오염되었거나 불결한 날과일 및 날채소는 식품매개질병을 일으킬 수 있습니다. 오염은 물, 흙, 거름, 야생 짐승 또는 날짐승, 비위생적인 가공법, 소비자에 의한 식품 취급 또는 조리 등에서 비롯될 수 있습니다.

어떤 사람이 식품매개질병 감염 위험이 있나?

누구나 오염되었거나 불결한 식품으로 인한 식품매개질병에 걸릴 위험이 있지만, 다음과 같은 사람은 위험이 더 높습니다:

- 고령자
- AIDS, 암, 신장질환 및 기타 만성 질환 환자
- 자가면역장애(루푸스 등) 환자
- 비장 제거 수술을 받은 사람
- 면역억제제를 사용한 치료를 받고 있는 사람
- 만 2세 미만 아동
- 임산부 및 태아/신생아
- 알코올 또는 약물 남용 경력이 있는 사람

고위험군에 속한 사람은 익힌 과일 및 채소를 먹는 것이 가장 안전하며, 땅속 또는 지표에서

재배된 것은 더욱더 그렇습니다. 발병 위험을 낮추려면 아래 기술된 조치를 따르십시오.

과일 및 채소를 안전하게 조리하는 요령

날과일 및 날채소를 먹을 때 식품매개질병을 예방하기 위한 조치가 몇 가지 있습니다:

- 과일 및 채소를 고기, 가금육, 해산물 등의 날식품과 따로 분리된 곳에 진열하는 상점 및 슈퍼마켓에서 과일 및 채소를 구매하십시오.
- 상처가 난 과일 및 채소는 구매하지 마십시오.
- 과일 및 채소를 고기, 가금육, 해산물 등의 신선 및 냉동 날식품과 따로 보관하십시오. 날식품은 항상 따로 싸서 장바구니에 넣으십시오.
- 과일 및 채소 등 모든 식품을 조리하기 전에 흐르는 따뜻한 물에 비누로 손을 씻으십시오. 손 씻기에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 부모 및 아동의 손 세척](#)을 참고하십시오.
- 과일 및 채소를 먹기 전에 잘 씻으십시오. 불결한 농산물은 병을 일으킬 수 있습니다.
 - 과일 및 채소를 씻을 때 흐르는 깨끗한 물에 씻으십시오.
 - 껍질이 있는 과일 및 채소는 껍질을 벗기거나 조리하기 전에 씻으십시오. 자르거나 껍질을 벗기는 과정에서 껍질에 있는 미생물이 과일 속으로 침투할 수 있습니다. 껍질이 있는 식품은 파인애플, 캔털루프, 오렌지, 멜론, 애호박 등입니다.

- 감자 등, 표면이 단단하고 거친 과일 및 채소는 문질러 씻으십시오. 깨끗한 농산물 전용 수세미를 사용하십시오.
- 상처가 난 부분은 해로운 미생물이 자랄 수 있으므로 잘라내십시오.
- 썩은 과일 및 채소는 버리십시오.
- 땅속 또는 지표 가까이에서 재배된 채소(상추, 양배추 등)의 경우, 상처가 났거나 시든 바깥잎은 버리십시오. 바깥잎은 미생물이 달라붙어 있을 가능성이 더 많습니다.

익히지 않은 농산물과 날식품(고기, 가금육, 해산물 등)에 대해 각각 다른 도마를 사용하십시오. 도마가 2개 있지 않을 경우, 날식품을 조리한 후 뜨거운 물에 세제를 풀어서 도마를 씻으십시오. 그런 다음 물로 행구고 희석 표백액(행구지 않아도 되는 200ppm 소독액)으로 소독하십시오.

행구지 않아도 되는 200ppm 소독액 만드는 법:

- 물 4리터에 가정용 표백제 15밀리리터(1큰술), 또는 물 1리터(4컵)에 가정용 표백제 5밀리리터(1차술)를 섞으십시오.
- 표면 또는 조리 기구에 표백액을 묻힌 다음 1분 이상 기다렸다가 깨끗한 종이수건으로 닦아내거나 저절로 마르게 두십시오.

온타리오 주 공공보건국(Public Health Ontario)의 염소 희석 계산 도구를 사용하여, 여러분 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- 날과일 및 날채소는 껍질을 벗기거나, 자르거나, 익힌 다음 냉장고에 넣으십시오. 2시간 이상 상온에 방치되어 있었던 것은 버리십시오.

- 짝이 난 씨앗 농산물(콩나물, 무순, 알팔파순, 녹두 등)은 질병을 일으킬 수 있는 미생물이 붙어 있을 수 있습니다. 이런 날채소는 익혀서 먹는 것이 최선입니다.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59c 식품 안전: 식품 라벨의 주의 사항](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)
- Healthy Canadians 웹사이트의 ‘Food Safety(식품 안전)’ 페이지를 방문하십시오: www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html

식품 라벨에 관해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- Healthy Canadians 웹사이트 – ‘Food labels(식품 라벨)’: www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html
- 캐나다 식품검역국(Canadian Food Inspection Agency) 웹사이트 – ‘Date Labelling on Pre-packaged Foods(포장 식품 날짜 표시 라벨)’: www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633