



12. 돼지고기를 구울 때 발생하는 해로운 성분은 무엇이며 줄일 수 있는 방법은 무엇이 있나요?

▣ 돼지고기 구울 때 발생하는 해로운 성분

돼지고기를 불 위에서 굽거나 훈연하는 과정에서 유기물(모든 식품들)이 열 분해되는 환경에 고기가 노출되면 다환방향족탄화수소(Polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs)라고 하는 해로운 성분이 발생합니다. 이러한 물질들은 100여종이 알려져 있는데 그중 독성이 심한 물질을 벤조[a]피렌 등 10여종이 알려져 있습니다.

▣ 고기를 구울 때 해로운 성분의 발생을 줄이는 방법

- ① ‘석쇠’보다는 돌구이판, 솔뚜껑, 프라이팬 등과 같은 ‘불판’을 이용합니다. 특히, 지방 함량이 많은 고기를 구울 때는 석쇠를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 석쇠를 이용해야 할 때는 석쇠 아래에서 불꽃이 일지 않을 정도로 불꽃의 크기를 조절하여 적절한 화력을 유지해야 합니다.
- ② 고기를 구울 때 발생하는 연기가 고기에 접촉되는 것을 줄일 수 있도록 연기 배출 장치가 설치된 구이설비를 이용하는 것이 좋습니다.
- ③ 지방 함량이 많은 고기를 구울 때는 고기의 지방질이 불꽃에 직접 떨어져 연소됨으로써 연기가 발생하는데 이를 주의하도록 합니다.
- ④ 고기를 불에 구워 먹을 때는 일시에 많은 양의 고기를 불 위에 올리지 말고 고기가 타지 않을 정도로 적당량을 불 위에 올려 알맞게 구워 먹는 것이 좋습니다.



〈 석쇠형 고기 굽기 〉



〈 후라이팬형 고기 굽기 〉

【 축산물이용과 | 063-238-7394 】