

# 환경 호르몬의 위협 생활속 환경호르몬 대처법

## 1. 플라스틱 용기를 가열하지 말라

플라스틱을 전자레인지에 돌리는 게 가장 좋지 않다. 뜨겁거나 기름기가 있는 음식을 넣는 것도 좋지 않다.

또 냉장고 속에 오래 보관하면 환경호르몬에 노출될 위험이 있다. 유리나 사기 그릇을 권장한다.

거친 수세미를 사용해 닦으면 플라스틱 성분이 음식에 녹아날 수 있으므로 부드러운 수세미를 사용한다.

## 2. 젖병은 오래 소독하지 말라

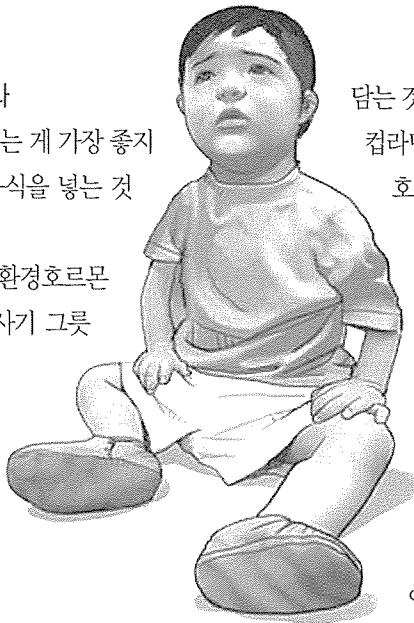
세균을 소독하기 위해 삶지만 폴리카보네이트 제품의 경우, 환경호르몬이 검출될 수 있다.

끓는 물에 소독할 때는 3~5분 이상을 넘지 말고, 전자레인지에는 넣지 않는 게 좋다.

## 3. 즉석밥(햇반 등)과 컵라면은 유리 그릇에

즉석밥이나 즉석죽 용기는 폴리프로필렌(PP)으로 만들어져 있다.

업체측은 환경호르몬이 거의 유출되지 않는다고 주장하지만, 전자레인지에 가열할 경우 사기 그릇에 밥을 옮겨



담는 것이 좋다.

컵라면 용기의 경우, 식품의약품안전청에서 환경호르몬이 검출되지 않는다고 고지했다.

## 4. 즉석 카레 등 레토르트 식품은 아직 OK

식약청은 레토르트 용(用) 다층포장재는 선진국에서도 환경호르몬이 검출된다는 보고가 없기 때문에 큰 문제가 없다고 말했다.

건강을 위해서는 전자레인지보다는 중탕을 이용하라.

## 5. 편의점 따뜻한 캔커피 피하라

편의점 온장고 속 따끈한 커피. 피하는 게 좋다.

통조림 캔에 흠집이 났을 경우는 환경호르몬 유출 가능성이 있으니 먹지 말아야 한다.

## 6. 진공팩 음식은 그릇에 옮겨 데울 것

플라스틱 보관 용기 제품 대신으로 진공팩이 많이 쓰이지만, 이 역시 환경 호르몬이 검출될 위험이 있다.

뜨겁게 가열할 때는 팩을 제거한 뒤 유리 내열 용기에 담는다.