

“유기농 식품, 건강에 좋다는 증거 없다”

- 英 식품기준청 50년간 분석...영양소 함량 차이 없어 -

-홍보부-

지난 7월 29일 값 비싼 유기농(Organic) 식품이 일반 식품과 영양학적으로 차이가 없으며 건강에 이롭다는 근거도 없다' 라는 영국 BBC방송의 보도가 나온 직후 유수의 국내 언론사들은 발 빠르게 이를 이슈화 하여 독자들에게 전했다. 비단 이 같은 내용의 보도가 이번이 처음은 아니지만, 보다 많은 소비자들의 이해를 위해 이날 국내 언론사들이 다룬 주요 내용들을 요약, 정리해 본다<편집자註>.

비싼 가격에 팔리는 유기농(Organic) 식품이 일반 식품과 영양학적으로 차이가 없으며 건강에 이롭다는 근거도 없다는 분석이 나왔다. 영국 런던대학교 위생 및 열대의과대 연구팀은 영국 식품기준청(FSA)의 의뢰를 받아 지난 50년간 유기농 식품의 영양과 건강에 미치는 영향을 조사한 결과 유기농과 일반 식품 사이에 영양학적 차이를 발견할 수 없었다고 밝혔다.

연구를 이끈 앨런 덴고 박사는 “최종 연구에 포함된 162개의 연구 중 55개에서 유기농과 일반식품 사이에 영양학적인 차이가 일부 발견됐지만 유기농이 건강에 더 좋다는 증거가 되지는 않는다”고 말했다.

연구팀은 “우리의 결론은 영양학적인 관점에서 현재로서는 일반 식품보다 유기농 식품이 우수

하다는 점을 입증할 만한 충분한 증거가 없다는 것”이라며 “추가적인 연구가 필요하다”고 밝혔다.

박사는 “곡물의 경우 유기농과 일반 식품 사이에 비타민C, 칼슘, 철 등의 함량에 있어 영양학적인 차이가 없었으며 고기, 낙농제품, 계란 등에서 두 식품 사이 영양학적 차이가 발견되지 않은 것 또한 마찬가지였다”고 밝혔다. 그러면서 “질소, 인 등의 함량 차이가 일부 발견됐지만 이는 비료, 숙성정도가 달라 생긴 것으로 건강과는 관련이 없는 요인”이라고 밝혔다. 연구 결과는 미국 임상 영양학 저널(American Journal of Clinical Nutrition)에도 7월 29일자로 발표됐다.

영국 식품기준청은 “먹는 것에 대해 소비자들에게 정확한 정보를 제공하는 것이 이 연구의 주요 목적이다”며 “이번 연구가 유기농 식품을 먹지 말라는 의미는 아니다”라고 밝혔다. 길 파인 영국 식품기준청 소비자 건강 담당 국장은 “단지 유기농 식품을 섭취해도 건강상의 이득이 크지 않다는 것을 보여주는 증거”라며 “영국 식품기준청은 유기농 식품 섭취를 찬성하지도, 반대하지도 않는다. 유기농 식품을 먹는다는 환경과 동물 복지 등 다양한 다른 이유들이 있다”고 말했다. Y

영양소 함량

유기*식품 > 일반식품