식품안전정보원 보도자료 다시 대한민국! 새로운 국민의 나라

보도일자 2025. 04. 23.(수) 배포 2025. 04. 22.(화)

고사리, 안전하게 섭취하세요!

- 봄나물 고사리 안전하게 조리하여 섭취하는 방법 안내

식품안전정보원(원장 이재용)은 봄철을 맞이하여 대표적인 봄나물인 고사리를 안전하게 섭취하는 방법에 대한 정보를 제공하고자 「고사리, 안전하게 섭취하세요!」 카드뉴스를 제작·배포한다고 밝혔다.

고사리는 우리나라에서 많이 섭취하고 있는 봄나물 중 하나로, 식이섬유와 칼륨, 인 등의 무기질이 풍부한 좋은 식재료이다. 그러나 생고사리는 떫고 쓴맛이 나는 프타퀼로사이드(Ptaquiloside)라는 독성물질과 비타민B1 결핍을 초래할 수 있는 티아미나제(Thiaminase)를 함유하고 있어 섭취 시 주의가 필요하다.

프타퀼로사이드는 열에 약하고 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어 가열 조리 후 물에 담가두면 대부분 제거되며, 이때 프타퀼로사이드 뿐만 아니라 티아미나제도 함께 제거된다. 따라서 고사리는 생으로 섭취하지 않도록 하고, 5분 이상 끓는 물에 데친 후 12시간 동안 물에 담가 두었다가 음식 조리에 사용하여야 한다.

카드뉴스의 주요 내용은 ▲생고사리의 독성성분 제거방법 ▲고사리 섭취 및 보관방법 등이며, 식품안전정보원 홈페이지(www.foodinfo.or.kr)→지식마당→식품안전콘텐츠 게시판에서 확인할 수 있다.

이재용 원장은 “앞으로도 국민 식생활에서 반드시 알아야 할 주제를 발굴하여 생활 속에서 활용할 수 있도록 알기 쉽게 제공함으로써 안전한 식품 환경 조성에 기여할 것”이라고 말했다. 아울러 식품안전 관련 위법 행위를 목격하거나 불량식품으로 의심되는 제품에 대해서는 부정·불량식품통합신고센터(☎1399)로 적극 신고해 줄 것을 당부했다.

<붙임> 카드뉴스 「고사리, 안전하게 섭취하세요!」

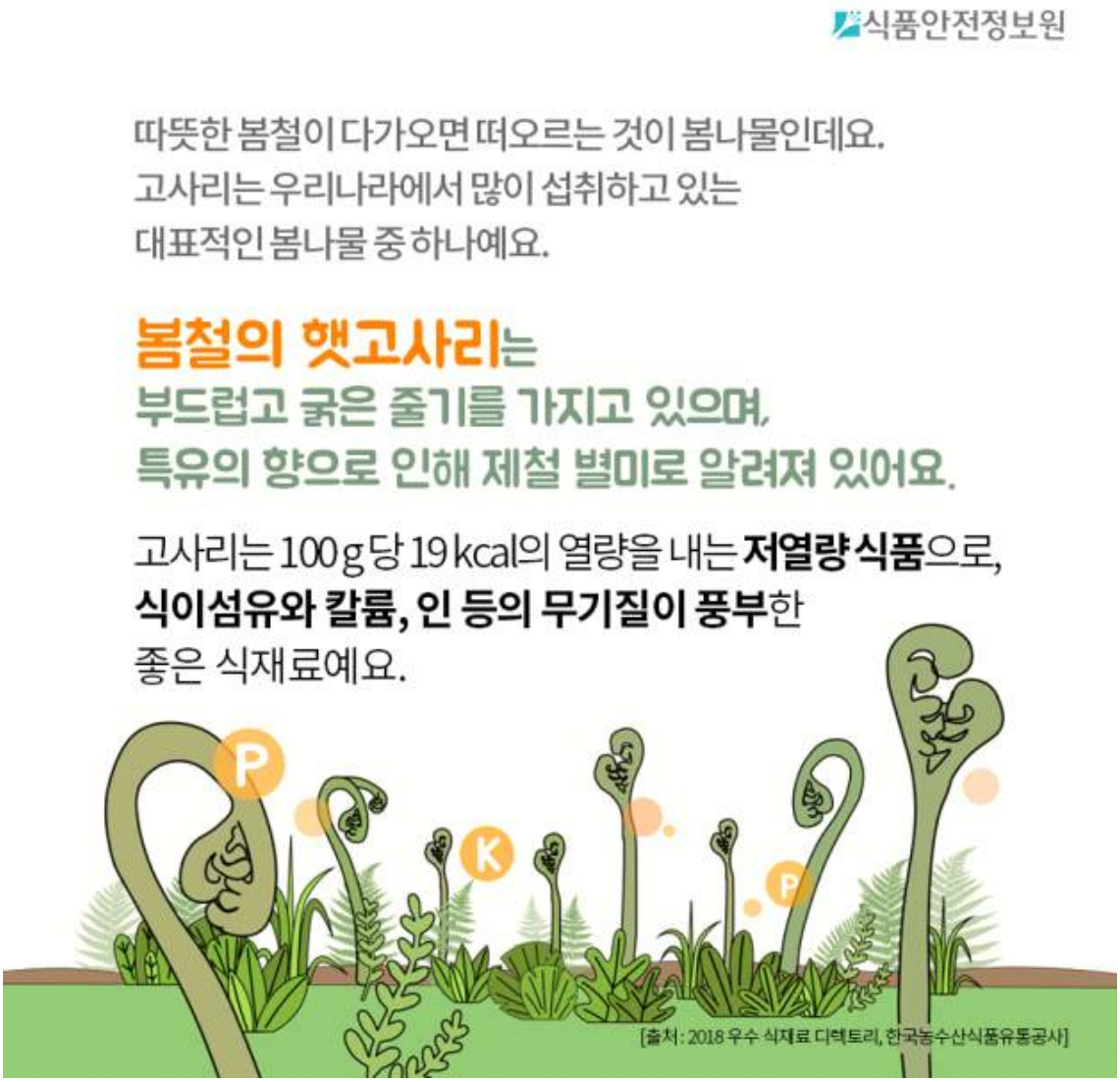
담당 부서	1399신고분석부	책임자	실 장	이희정 (02-744-8147)
		담당자	부 장	이상민 (02-744-6662)

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임	고사리, 안전하게 섭취하세요!



고사리, 안전하게 섭취하세요!



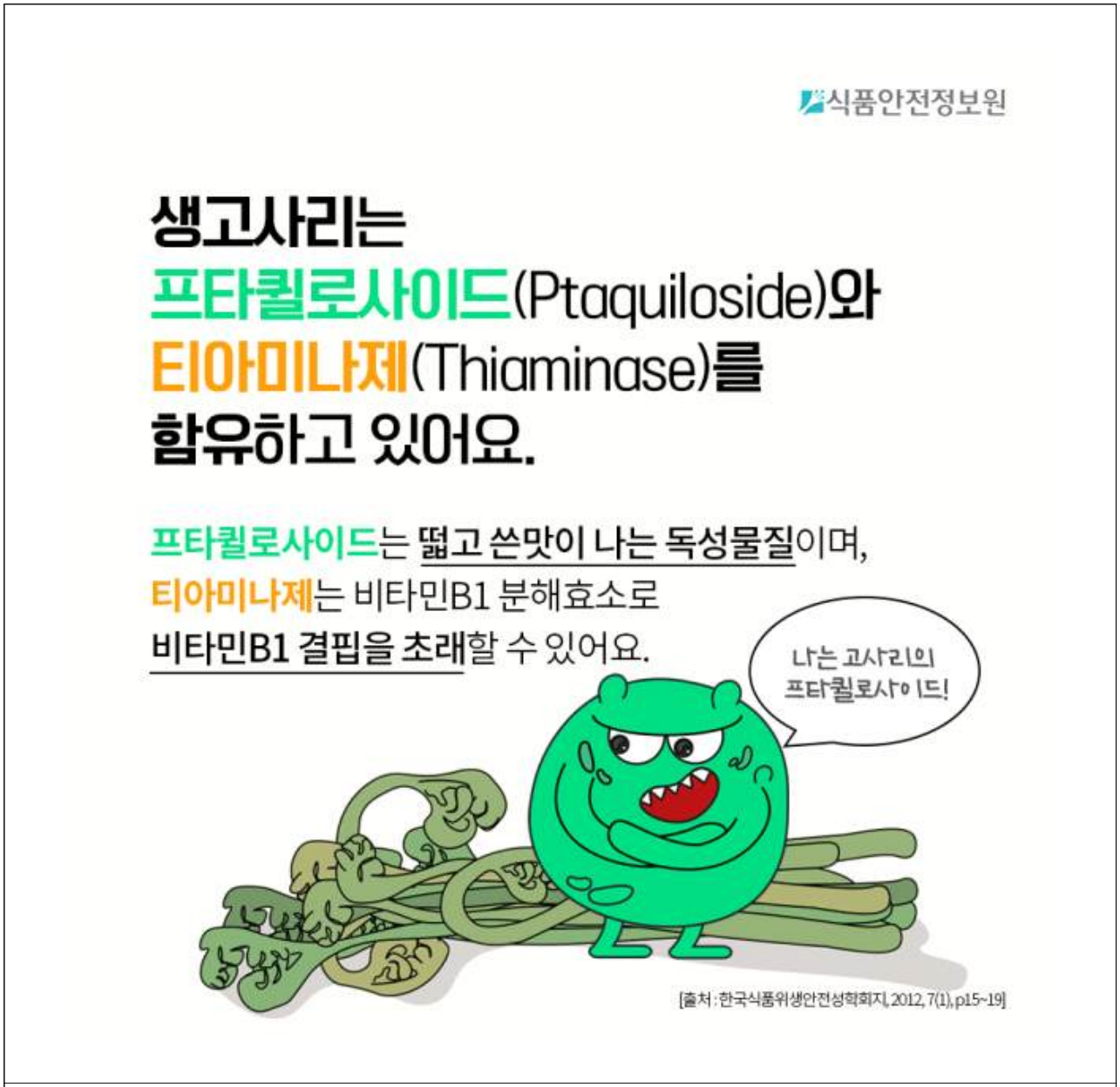
따뜻한 봄철이 다가오면 떠오르는 것이 봄나물인데요.
고사리는 우리나라에서 많이 섭취하고 있는 대표적인 봄나물 중 하나예요.

봄철의 햇고사리는 부드럽고 굵은 줄기를 가지고 있으며, 특유의 향으로 인해 제철 별미로 알려져 있어요.

고사리는 100g당 19kcal의 열량을 내는 저열량 식품으로, 식이섬유와 칼륨, 인 등의 무기질이 풍부한 좋은 식재료예요.



이처럼 영양가 많고 우리가 자주 먹는 고사리! 안전하게 드시는 방법 알고 계시나요?



생고사리는 프타퀼로사이드(Ptaquiloside)와 티아미나제(Thiaminase)를 함유하고 있어요.

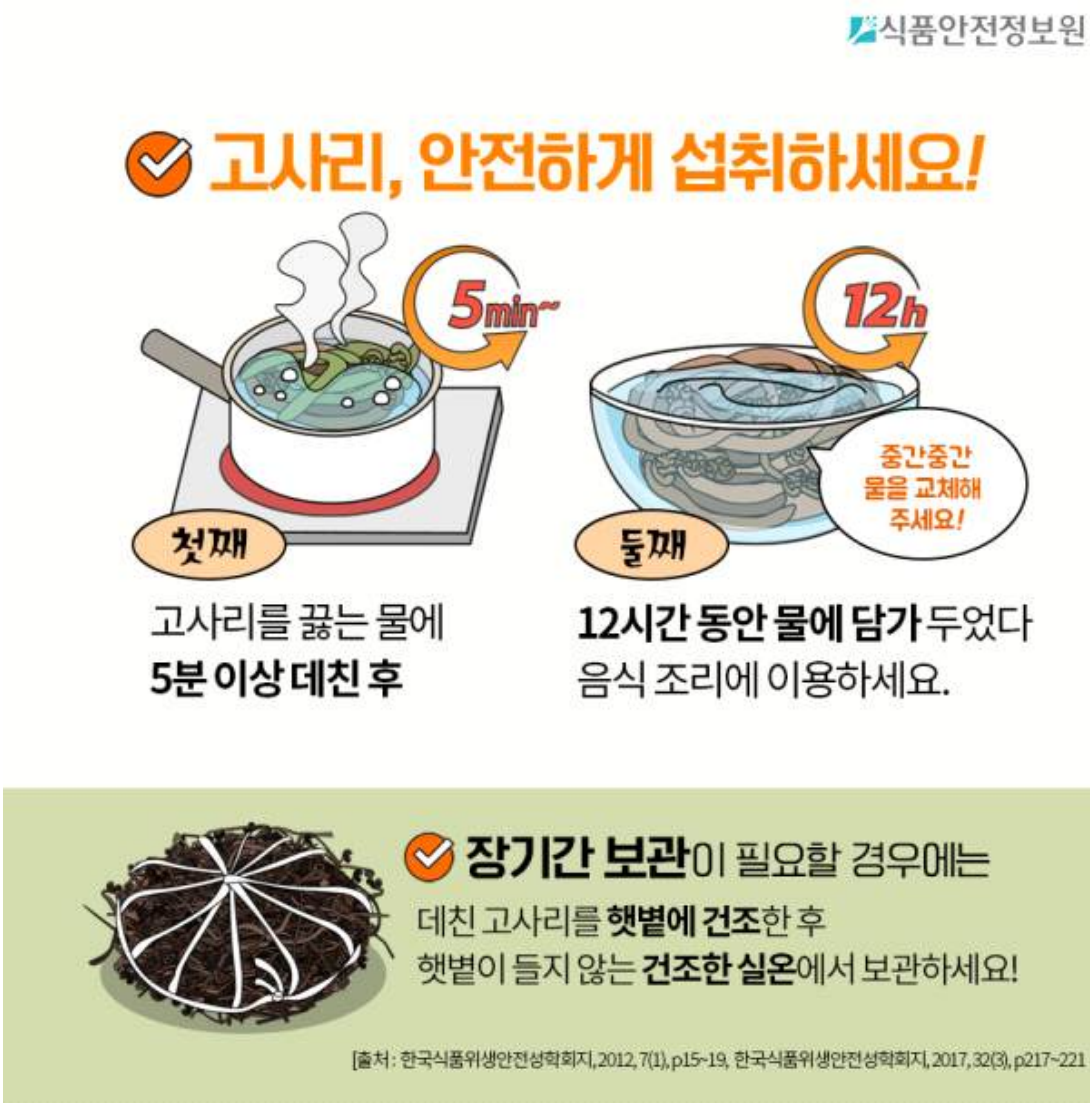
프타퀼로사이는 떫고 쓴맛이 나는 독성물질이며, 티아미나제는 비타민B1 분해효소로 비타민B1 결핍을 초래할 수 있어요.



고사리의 프타퀼로사이드는 열에 약하고 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어요.

고사리를 가열 조리 후 물에 담가두면 프타퀼로사이드 뿐만 아니라 티아미나제도 함께 대부분 제거돼요.

따라서 고사리에 독성물질이 남아있지 않도록 올바른 방법으로 조리한 후 섭취해야 해요.



고사리, 안전하게 섭취하세요.

첫째, 고사리를 끓는 물에 5분 이상 데친 후 둘째, 12시간 동안 물에 담가 두었다 음식 조리에 이용하세요.

장기간 보관이 필요할 경우에는 데친 고사리를 햇볕에 건조한 후 햇볕이 들지 않는 건조한 실온에서 보관하세요!



식품안전정보,
알면 알수록 건강해집니다!!

식품과 관련된 위법 행위를 목격하거나
불량식품으로 의심되는 제품은
불량식품신고센터(국번없이 1399)로 신고하세요.

식품안전정보원
NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

식품안전정보, 알면 알수록 건강해집니다!

식품과 관련된 위법 행위를 목격하거나 불량식품으로 의심되는 제품은
불량식품신고센터(국번없이 1399)로 신고하세요.