



## 건강한 식생활, 소박한 밥상

배추를 비롯한 엽채류는 겉잎을 반드시 한 두 겹 떼어내는 것이 좋다. 잎은 하나하나씩 흐르는 물로 씻는 것이 좋다.

식품오염 때문에 요즘은 유기농산물이 인기를 끌고 있다. 안전한 유기농산물을 구입해 먹는 것이 좋지만 그렇지 못한 경우라면 최대한 잔류농약성분을 제거하도록 해야 한다. 흐르는 물에 먼저 잘 씻어야 하지만 물 세척만으로는 웬만한 성분이 제거되지 않으므로 종류별로 소금, 식초 등을 이용하는 것이 좋다.

### :: 잔류농약을 줄이는 세척법

- 오이 : 물로 깨끗이 씻은 후 소금을 여러 번 문질러 다시 한번 씻는다.
- 사과 : 싹싹 문질러 씻고 반드시 껍질을 벗겨 먹어야 한다.
- 배추 : 겉잎을 반드시 한 두 겹 떼어내는 것이 좋다. 잎은 하나하나씩 흐르는 물로 씻는다.
- 포도 : 큰 송이 째 담아야 보기에 좋으나, 농약을 효과적으로 제거하려면 한 송이를 잘게 잘라 씻는 게 좋다. 식초 물에 한 번 더 씻어낸 후 맑은 물로 헹군다.
- 딸기 : 표면적이 넓어 농약 흡수량이 더 많다. 흐르는 물에 여러 번 씻고 소쿠리에 담은 채 또 한번 씻어낸다
- 감자, 당근, 무 : 씻은 후 껍질을 벗긴다.

## 공 통

- ① 가능한 식품첨가물이 들어간 가공식품의 조리를 줄인다.
- ② 식품을 구입할 때 어떤 첨가물이 얼마만큼 사용되었는지 세심하게 살펴보는 습관을 기르고, 식품첨가물의 종류와 안전성 여부에 대해 정확한 지식을 갖도록 한다.
- ③ 화학조미료 대신 천연조미료(멸치, 다시마가루 등)를 사용한다.
- ④ 유기농으로 재배한 농산물을 먹는다.



흐르는 물에 먼저 잘 씻어야 하지만 물 세척만으로는 웬만한 성분이 제거되지 않으므로 종류별로 소금, 식초 등을 이용하는 것이 좋다.

### (1) 고혈압 예방지침

- ① 채소와 과일을 충분히 먹는다.
- ② 저지방 유제품을 먹는다.
- ③ 지방, 특히 포화지방의 섭취를 줄인다.
- ④ 나트륨의 섭취를 줄인다.
- ⑤ 알코올 섭취를 제한한다.
- ⑥ 규칙적으로 운동한다.
- ⑦ 과체중이면 체중을 줄인다.

### (2) 심장질환 예방지침

- ① 지방으로부터 섭취하는 열량은 총열량의 30% 이내가 되도록 한다.
- ② 포화지방으로부터 섭취하는 열량은 총열량의 10% 이내가 되도록 한다.
- ③ 고도불포화지방으로부터 섭취하는 열량은 총열량의 10% 가 넘지 않도록 한다.
- ④ 콜레스테롤은 하루 300mg 이하 섭취한다.
- ⑤ 탄수화물로부터 섭취하는 열량은 총열량의 50% 이상이 되도록 하고 특히 복합 탄수화물을 주로 섭취한다.



대표적인 성인병인 고혈압을 예방하기 위해서는 채소와 과일을 충분히 먹는 것이 좋다.

- ⑥ 단백질이 나머지 열량을 제공하도록 한다.
- ⑦ 나트륨 섭취는 하루 3g이 넘지 않도록 한다.
- ⑧ 술을 마실 때에는 하루 30g의 에탄올이 넘지 않도록 한다.
- ⑨ 총열량 섭취량은 이상체중을 유지할 만큼 섭취한다.
- ⑩ 다양한 식품을 먹는다.

### (3) 골다공증의 예방 지침

- ① 충분한 칼슘을 섭취한다.
- ② 과도한 인의 섭취를 피한다
- ③ 과도한 단백질의 섭취를 피한다. 과도한 단백질은 칼슘의 배설을 촉진한다.
- ④ 과도한 인의 섭취를 피한다. 인은 탄산음료, 가공육류에 많이 있다.
- ⑤ 과도한 나트륨의 섭취를 피한다. 나트륨 역시 칼슘의 배설을 촉진시킨다.
- ⑥ 술, 담배, 카페인 음료를 절제한다.
- ⑦ 규칙적으로 운동을 한다.

### (4) 암 예방지침

- ① 비만이 되지 않도록 정상체중을 유지한다. 비만은 유방암, 대장암 등과 관련이 있다고 한다.
- ② 과도한 지방의 섭취를 줄인다. 과도한 지방 섭취는 유방암, 대장암 등과 관련이 있다고 한다.
- ③ 녹색채소를 충분히 섭취한다. 녹색채소에는 섬유소와 비타민 A, 비타민 C 등이 풍부하며, 녹색채소를 많이 먹는 사람은 후두암, 식도암, 폐암 등에 덜 걸린다고 한다.
- ④ 채소, 과일, 도정하지 않은 곡류(현미, 통밀 등) 등을 충분히 섭취한다. 섬유소가 많은 식품은 대장암, 직장암 등을 예방해 준다고 한다.
- ⑤ 양배추, 브로콜리, 콜리플라워 등의 십자화과 채소를 충분히 섭취한다. 소화기계, 호흡기계 암 등에 덜 걸린다고 한다.
- ⑥ 너무 짜고 매운 음식은 피한다.



최근 건강을 위해 소비가 크게 늘고 있는 새싹채소.



암을 예방하기 위해서는 녹황색 채소를 충분히 섭취한다. 녹황색 채소에는 섬유소와 비타민 A, 비타민 C 등이 풍부하며, 녹황색 채소를 많이 먹는 사람은 후두암, 식도암, 폐암 등에 덜 걸린다고 한다.

## (5) 아침식사를 해야 하는 이유

아침식사를 하지 않으면 다음과 같은 이유로 우리 몸에 좋지 않게 된다.

- ① 우리가 잠을 자고 있는 중에도 체내에서는 세포들이 일을 하고 있으므로 에너지가 소모된다. 그런데 아침식사를 하지 않을 경우 공복상태가 길어지므로 혈당치가 저하되어 뇌의 영양공급이 원활하지 못하게 된다. 따라서 머리가 무겁고 집중력이 저하되는 등 작업능률이 저하된다.
- ② 공복감 때문에 간식을 먹거나 점심을 많이 먹게 되어 좋지 않은 식습관으로 이어지게 될 뿐 아니라 위장에도 해로운 영향을 미치게 된다.
- ③ 탄수화물의 흡수량이 갑자기 많아지면서 간에서 지방으로 전환되어 혈중 중성지방이 증가하게 된다.
- ④ 일부 무기질, 비타민 등은 한꺼번에 많이 흡수되면 체내에 보유되지 못하고 소변으로 배설되므로 영양소의 손실이 크다. ㉞

자료 : 사이언스올 생활과학백과