



# 알록달록 채소가 대장까지 튼튼하게 밀전병쌈



식사습관 생활 패턴 변화로 대장암 발병률이 점차 증가하고 있다. 그만큼 어떻게 먹느냐로 대장암을 예방할 수도 있고, 오히려 대장암의 발생 위험을 높일 수도 있다. 대장암에 좋은 식사습관을 알아보자.

### 신선한 채소를 듬뿍 섭취하는 것

대장암은 대표적인 소화기 계통의 암이고 음식물이 직접적으로 영향을 미치기 때문에 식이요법이 중요하다. 섬유질이 풍부한 정제하지 않은 곡류와 신선한 채소 및 과일을 듬뿍 섭취하여 대장 내의 발암 물질을 희석시키고 유해 물질을 배설시키는 것이 중요하다.

식사 원칙은 곡류, 생채소, 생과일, 해조류, 버섯류의 섭취를 늘리고 섬유소의 효과적인 흡수를 돕기 위해 매일 항암 효과가 있는 차와 과일즙을 마신다. 또한, 배변 효과를 높이기 위해서는 수분을 충분히 보충해야 하는데, 전체 수분 섭취량은 하루 6~8잔 정도가 좋다.

대장암에 이로운 음식으로는 울무, 보리, 현미, 조, 수수, 팥, 고구마, 밤, 당근, 부추, 브로콜리, 우엉, 양파, 오이, 표고버섯, 양송이버섯, 토마토, 배, 딸기, 감, 오렌지, 파인애플, 복숭아, 귤 등이 있다.

### 주황색 당근, 갈색 우엉, 녹색 오이가 대장암을 예방한다

주황색의 당근에는 섬유소가 많아 장의 운동을 돕는 작용이 있다. 변비에도 효과적이고 나아가서는 오래된 설사에도 효과적이다. 또한, 소화가 잘 안되는 사람이 당근을 섭취하게 되면 소화기능을 돕고 위장을 튼튼하게 하며 체중을 뚫리게 하는 효능을 발휘한다.

갈색의 우엉에는 장운동을 활발하게 도와주는 식이섬유소인 이눌린과 프락토올리고당 성분이 건조중량의 34% 수준으로 풍부하게 들어 있어 장벽을 자극하여 배변을 도와주고 콜레스테롤이나 장내 발암물질을 흡착, 몸 밖으로 배출하는 작용을 한다.

녹색의 오이에 함유된 베타카로틴은 강한 항산화 성분으로 항암작용을 하며, 쿠쿠르비타신 C는 항종양작용을 하고 쿠쿠르비타신 B는 간염을 개선한다. **MEDI<sub>CHECK</sub>**

**반죽 재료 :** 밀가루 반 컵, 물 반 컵, 소금 약간

**쌈 재료 :** 달걀, 오이, 당근, 우엉, 소고기 운둔살(잡채용) 100g, 간장, 참기름, 청주, 설탕

**겨자 소스 :** 연겨자 1T, 설탕 1T, 식초 1T, 간장 1/2t

- 01** 밀가루 반 컵에 물 반 컵, 소금 약간을 넣고 잘 섞은 다음 고운 체에 한번 내려 반죽을 만든다.
- 02** 팬에 기름을 두르고 반죽을 떠서 수저 뒷면으로 작은 원을 그리듯이 휘휘 돌려준다.
- 03** 소고기와 우엉은 각각 채를 썰어 간장 2T, 설탕 1/2T, 청주 1T, 참기름 1/2T를 넣고 버무려둔다.
- 04** 계란은 노른자와 흰자를 분리해 지단을 부친 다음 얇게 채를 썬다.
- 05** 오이는 4cm로 썰어 돌려깎기 한 다음 소금물에 절였다가 물기를 짜서 살짝 볶아준다.
- 06** 당근은 곱게 채를 썰어 살짝 볶아준다.
- 07** 간장 양념 소스에 버무려놓은 소고기와 우엉을 각각 볶아준다.
- 08** 접시에 밀전병과 겨자소스를 곁들여낸다.

