

5색 컬러푸드로 건강 더하기

■ 혈관 서포터즈, 레드푸드

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 비트, 구아바, 크랜베리, 라즈베리, 체리의 공통점은 무엇일까요? 바로 빨간색을 띠는 것입니다. 붉은색 식품에는 라이코펜과 안토시아닌 성분이 다량으로 함유되어 있는데요. 이들은

항산화작용, 암세포 성장억제, 면역기능 강화 효능과 함께 혈관 건강에도 도움을 줍니다. 라이코펜은 열을 가하면 분해되면서 체내 흡수력이 증가하므로 익혀 먹는 것이 좋습니다.

■ 건강을 위한 황금 투자, 옐로푸드

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

황금색 식품에는 호박, 고구마, 살구, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 당근, 감, 옥수수 등이 있습니다. 이 노란색 과일과 채소들은 카로티노이드라 불리는 파이토케미컬을 가지고 있습니다. 카로티노이드는 항암 효과와 항산화 작용, 노화 예방 효

과가 있어 특히, 심장질환과 암의 위험을 감소시키고, 면역기능을 향상시킬 수 있습니다. 카로티노이드는 체내에서 비타민 A로 전환되는데, 이때 비타민A는 시각과 면역기능뿐 만 아니라 피부와 뼈 건강에도 중요합니다. 그리고 이러한 노란색 과일과 채소들에는 카로티노이드 성분 외에도 비타민 C, 오메가 3 지방산, 엽산이 함유되어 있습니다.

■ 내 몸을 푸르게 푸르게, 그린 푸드

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

우리 식탁에서 가장 많이 볼 수 있는 색이 바로 초록색입니다. 이 초록색 채소들은 간세포 재생에 도움을 주며 간 건강에 도움을 주는 클로로필(Chlorophyll)이라는 파이토케미컬을 함유하고 있습니다. 초록색

채소들 중 질푸른 녹색 잎채소, 피스타치오, 콩류, 오이, 셀러리와 같은 식품에는 눈 건강에 중요한 루테인이 함유되어 있고, 브로콜리와 케일, 양배추와 같은 십자화과 채소에는 DNA 손상을 억제하여 암을 예방하는 인돌 성분이 있습니다. 뽕빠이의 음식인 시금치에는 엽산, 비타민 K, 칼륨, 카로티노이드가 풍부합니다.

■ 세포 손상 방패막, 퍼플&블랙푸드

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

가지, 적채, 포도, 블루베리, 블랙베리, 자색 고구마의 색인 보라, 검은색은 안토시아닌이라는 파이토케미컬에 의한 것입니다. 안토시아닌은 강력한 항산화 작용으로 세포 내 해로운

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방 해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

활성산소를 억제하고 노화 예방과 면역력 증가에 효과적입니다. 또한 안토시아닌은 정상적인 혈압을 유지시켜주고, 비정상적인 혈전 생성을 예방함으로써 심장질환 위험률을 감소시키며 기억력을 향상시키고 암의

위험을 감소시킵니다.

■ 공이 사람이 된 이유, 화이트 푸드

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 줘요!

마늘, 양파, 무, 배, 더덕, 버섯, 도라지는 흰색입니다. 이 화이트 푸드는 뿌리 식품에 많습니다. 흰색의 과일과 채소에는 안토잔틴이라 불리는 파이토케미컬을 가지고 있으며, 주요 기능으로는 콜레스테롤과 혈압 감소와

심장질환과 암 예방, 균과 바이러스에 대한 저항력 향상 효과가 있습니다. 마늘에 많이 들어 있는 알리신은 콜레스테롤을 감소시키고 심장 건강에 도움을 준다고 알려져 있으며, 양파에 들어 있는 퀘르세틴 성분은 항산화, 항돌연변이 효과가 있습니다.

5色 컬러푸드 건강더하기

Phytochemical
파이토케미컬

식품의 고유한 색과 맛, 향을 부여하는 인체에 유익한 생리활성물질로 화려하고 다양한 색을 띠는 과일과 채소에 많이 함유

<p>혈관 서포터즈 레드푸드</p> <p>주요성분: 라이코펜, 안토시아닌</p> <p>효능: 항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용</p> <p>대표 식품: 사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 체리, 비트, 라즈베리 등</p>	<p>건강을 위한 황금투자 옐로우푸드</p> <p>주요성분: 카로티노이드</p> <p>효능: 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상</p> <p>대표 식품: 호박, 고구마, 샐러, 방, 오렌지, 귤, 파인애플, 당근, 감, 옥수수 등</p>	<p>내 몸을 푸르게 푸르게 그린푸드</p> <p>주요성분: 클로로필</p> <p>효능: 간세포, 재생으로 간 건강에 효과, DNA 손상 억제 등 암 예방</p> <p>대표 식품: 짙푸른 녹색잎채소, 피스타치오, 콩류, 오이, 셀러리 등</p>
<p>세포 손상 방어막 퍼플&블랙 푸드</p> <p>주요성분: 안토시아닌</p> <p>효능: 항산화 작용, 세포손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 혈전 생성 예방, 기억력 향상</p> <p>대표 식품: 가지, 적채, 포도, 블루베리, 자색 고구마, 흑미 등</p>	<p>면역 증강의 묘약 화이트푸드</p> <p>주요성분: 안토잔틴</p> <p>효능: 콜레스테롤과 혈압 감소, 심장질환과 암 예방, 균과 바이러스에 대한 저항력 향상 효과</p> <p>대표 식품: 마늘, 양파, 무, 배, 더덕, 도라지 등</p>	



내 밥상을 오색 무지개로

컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류 한 것입니다.

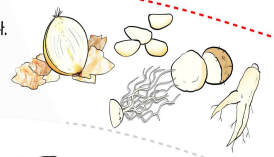
빨강

성분: 리코펜, 폴리페놀, 캅사이신
심장의 기능을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



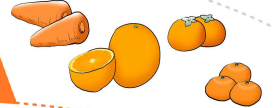
흰색

폴리노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 세균과 바이러스에 대한 저항력을 높이며, 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



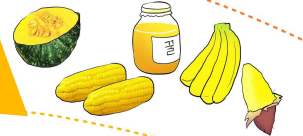
주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화작용을 돕고, 면역력을 높이며, 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



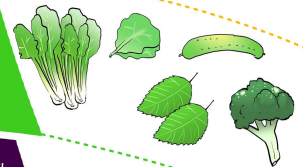
노랑

베타카로틴과 루테인의 성분으로 면역력이 가장 높은 색의 식품입니다. 암 예방 및 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



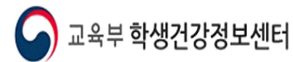
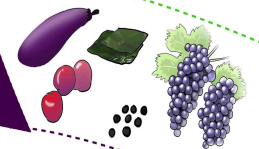
초록

장의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 몸의 피로를 풀어주며 노폐물을 배출해 줍니다.



검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤을 저하 효능이 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 감성적 식품은 항산화 효과가 탁월하며 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.



출처: 교육부 학생건강정보센터,
삼성서울병원건강상식