

컬러푸드

무지개색을 먹자! 컬러푸드

컬러푸드란 무엇일까요?

채소와 과일들은 알록달록 여러 가지 색깔을 가지고 있어요.

색깔에 따라 들어있는 영양소가 달라요.

색깔이 다르듯이 우리 몸에 들어와 하는 일도 조금씩 다르답니다.

색깔별로 골고루 먹어야 우리 친구들이 건강하게 생활할 수 있어요.

초록색 그린푸드

장 건강, 몸 속의 독소를 제거

클로로필 성분이 체내의 중금속 같은 유해 물질을 흡착해서 체외로 배출하여서 디톡스 효과를 볼 수 있어요. 간의 피로를 풀어주며 폐의 노폐물을 배출하는데 효과적이에요.



노란색 옐로우푸드

항암효과, 혈관벽을 튼튼하게

그 어떤 컬러의 음식보다 면역력을 높이는데 효과적이에요. 특히 옐로우푸드에 들어있는 베타카로틴이라는 성분은 생으로 먹으면 흡수율이 8%에 불과하지만, 기름에 조리해 먹으면 흡수율이 6~70% 가까이 된답니다.



하얀색 화이트푸드

호흡기, 폐기능 강화

화이트 푸드는 저항력이 가장 좋은 식재료라고 해요. 유해 물질의 배출을 돕고, 바이러스에 대한 저항력을 길러주기 때문에 감기는 물론 각종 호흡질환에 효과적이에요.



빨간색 레드푸드

노화방지, 혈액을 맑게

레드푸드에는 심장의 기운을 돕는 성분들이 많이 들어 있어요. 그 중에 리코펜이라는 성분이 면역력 강화와 혈관건강에 도움을 준답니다.



검정색 블랙푸드

시력 개선, 기억력 향상

블랙푸드는 항산화, 항암효과가 탁월해요. 신장 기능과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와주고, 콜레스테롤 수치를 낮춰 심장질환 및 암 예방에도 도움을 줘요.



제철 식재료

과일의 여왕

포도



영양 이야기

포도는 비타민과 유기산이 풍부하여 과일의 여왕이라고 불린다. 포도 씨앗과 껍질에는 항산화 성분인 폴리페놀 중 레스베라트롤이 풍부해 세포 손상 예방, 심장질환 예방, 피부 노화 방지, 염증 완화 효과가 있다. 안토시아닌 성분이 많아 안구 보호에 도움이 되고 비타민 C가 풍부해 피로회복에 좋다.

식재료 활용 꿀팁

포도는 알이 크고 탱탱하며 윤기가 있을수록 과육이 많고, 줄기가 초록색으로 마르지 않은 것일수록 싱싱하다. 포도를 씻을 때는 베이킹소다나 식초를 넣어 3~5분 정도 담근 후 흐르는 물에 깨끗이 행군다. 설탕과 함께 포도를 섭취하면 포도의 비타민C 섭취율이 낮아지므로 주의한다.

바다의 산삼

전복



영양 이야기

전복은 칼로리가 낮고 지방 함량이 적어 다이어트에 좋으며 각종 비타민과 무기질이 풍부해 부족한 영양을 보충하는 데 효과적이다. 아르기닌과 타우린 성분은 피로회복, 간 기능 강화에 도움을 준다. 항산화 작용, 면역력 증강에 도움을 주는 비타민 B1과 성장 발달에 필수적인 아연도 풍부하다.

식재료 활용 꿀팁

전복을 고를 때는 살이 통통하게 찢고 탄력이 좋으며 싱싱한 것이 좋고, 패각과 살에 흠집이 없는 것이 좋다. 손질할 때는 술을 이용해 껍데기 부분과 안쪽 사이사이 깨끗하게 문질러 씻어주고, 가위로 이빨, 식도를 제거하는 것이 안전하다. 전복을 끓는 물에 살짝 데치면 전복 껍질을 쉽게 분리할 수 있다.

제철 식재료로 만드는 요리



포도주스



포도잼



포도 샐러드



전복죽



전복 삼계탕



전복 구이