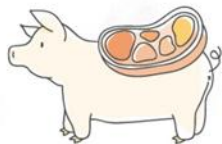




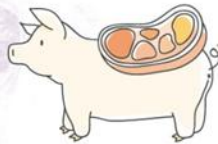
GOOD
음식공합

습관을 바꾸자!
함께 먹었을 때
좋은 효과를 가져오는 음식



돼지고기 + 표고버섯

돼지고기의 콜레스테롤이
체내에 흡수되는 것을 버섯의
섬유질이 억제시킵니다.



돼지고기 + 새우젓

새우젓에 있는 지방분해 효소와
단백질 분해효소가
돼지고기의 소화를 좋게 합니다.



식초 + 콩

식초가 콩에 풍부한 단백질의
소화흡수를 도우며,
체내의 세균번식을 억제하는
작용을 합니다.



두부 + 미역

두부를 먹으면 몸속의 요오드가
빠져나갈 수 있는데 미역이
이러한 두부의 단점을 보완해줍니다.



BAD
음식궁합

습관을 바꾸자!

흔히 함께 먹고 있으나
궁합이 맞지 않는 음식



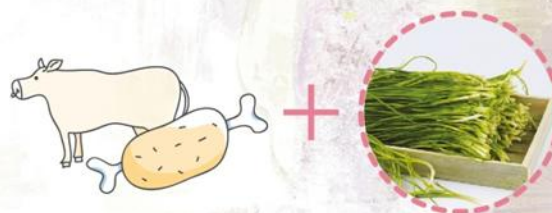
우유 + 설탕

설탕 속 당분이 소화되면서
우유속의 비타민 B를 뺏아갑니다
우유에 설탕을 넣어 먹는 건 NO!



콩 + 치즈

콩과 치즈는 영양식품이지만
콩의 인산과 치즈의 칼슘이 만나면
인산칼슘이 되어 몸 밖으로 배출됩니다.



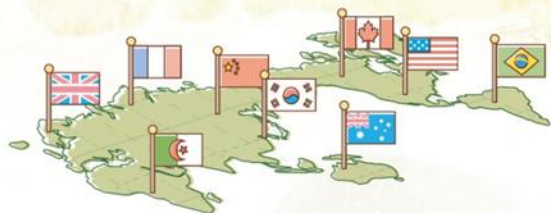
쇠고기 + 부추

쇠고기와 부추는 모두 뜨거운 성질이 있어
함께 먹으면 위점막을 자극합니다.
위가 약한 사람은 다른 야채를
곁들여 먹는 것이 좋습니다



우유 + 초콜릿

두가지 모두 포화지방이
많은 식재로 한꺼번에 섭취할 경우
혈청 콜레스테롤 수치가 높아집니다.



세계가 인정한 10개 건강식품



토마토

붉은색을 내는 리코펜이 전립선암을 비롯한 각종 암 발생위험을 줄인다.
비타민 C도 풍부하여 감기바이러스와 스트레스에 대한 저항력을 높여준다.
다른 과일에 비해 칼로리도 낮아 다이어트 및 당뇨병 환자에게도 추천



시금치

칼슘과 철분이 풍부해 성장기 어린이들의 발육과 영양에 좋다.
비타민 A가 풍부하여 야맹증을 예방한다.



녹차

주성분인 폴리페놀성분이 발암물질과 결합하여 활성을 억제함으로써 항암효과를 가진다.
녹차를 마시면 2시간 이내에 혈관의 내피세포의 기능이 호전되어 혈관이 확장되고 따라서 협심증을 줄여준다. 차의 쓴맛과 떫은 맛성분은 위장 점막을 보호하고 위장운동을 활발하게 해준다. 녹차를 많이 마시는 지역에서는 위암 발생율이 낮다.



마늘

마늘에 들어있는 알리인, 스코르진, 알리신 등의 성분은 항세균, 화학물로 식중독 등 다양한 질병을 일으키는 미생물에 대한 항균효과가 있다. 또한 혈액중 콜레스테롤을 낮춰주고 혈액순환을 원활하게 해서 심혈관질환의 이로운 식품이다.



포도

포도의 자주색 색소가 강력한 항암작용을 하는 것으로 밝혀졌다.
포도의 떫은맛을 내는 성분인 타닌 및 폴리페놀 성분이 몸에 유익한 콜레스테롤 (HDL)을 활성화 시켜 동맥경화를 예방한다.



세계가 인정한 10개 건강식품



견과류

땅콩, 호두, 잣 등 견과류의 든 리놀렌산과 같은 불포화지방산은 동맥경화를 일으키는 몸에 나쁜 콜레스테롤 (LDL)을 낮춰준다. 비타민E가 풍부하여 노화억제 및 항암 효과가 있다. 일주일에 2~4회 이상 먹어야 효과가 있고 땅콩알로는 25알 정도이다.



브로컬리

슬포라판, 인돌 등의 화학물이 유방암, 대장암, 위암 같은 암발생 억제 효과가 있다. 섬유질, 비타민C, 베타카로틴이 풍부하다. 양배추도 브로컬리와 같은 효과를 나타내어 대체식품으로 이용할 수 있다.



블루베리

보라색을 내는 안토시아닌계 색소가 동맥 경화를 예방하여 심장병 및 뇌졸중을 막아준다. 또한 바이러스 및 세균을 죽이는 효과도 있다. 가지의 보라색도 이같은 효과를 가지고 있어 블루베리 대체식품으로 이용할 수 있다.



고등어

다량 함유된 오메가-3 지방산이 혈중콜레스테롤을 낮추고 동맥 경화증을 예방한다. 또한, 루푸스나 류마티스관절염 같은 자가면역질환을 일으키는 물질의 생성을 막아준다. 고등어는 오메가-3 지방산인 DHA 함유량이 연어의 2배에 가깝다. DHA는 기억 및 학습능력 유지효과가 있는 것으로 알려져 수험생들에게 특히 도움을 줄 수 있다.



보리

베타글루칸이라는 수용성 식이섬유소가 해로운 콜레스테롤을 제거한다. 또한 포만감을 느끼게 해 과식을 방지함으로써 다이어트효과가 있다. 나트륨에 길항작용을 갖고 있는 칼륨이 풍부해 고혈압 및 심장병에 효과가 있다.

가을철의 신체적 특징

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대 한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.

가을철 영양관리

체중조절에 신경을 쓴다.

햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 한다.

자연식품을 이용한다.

가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해준다.

단백질이 부족하지 않도록 한다.

야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급한다.



가을 제철 식품

달콤한 피로 회복제 밤

탄수화물, 단백질, 비타민이 풍부하고 칼슘, 철, 칼륨 등의 무기질이 골고루 들어있어, 체력이 약한 사람들에게는 좋은 영양공급원이 된다. 또한 과일을 제외한 나무 열매 중에서 비타민C가 가장 많이 들어 있어 환절기 감기 예방을 위해서도 좋고, 피로회복에도 좋다.

쫄깃쫄깃 향긋한 버섯

가을철 최고의 맛과 향을 자랑하는 버섯은 표고, 느타리, 송이, 목이 등 종류가 다양하다. 버섯에는 단백질 분해효소가 풍부하여 소화를 도울 뿐 아니라 신체활동과 면역력을 높여준다.

바다의 우유 굴

가을철에 접어들면서 살이 오르고 맛이 나기 시작하는 굴은 바다의 우유 라고 할만큼 단백질이 풍부하고, 특히 타우린, 메티오닌, 시스테인 등의 필수 아미노산이 골고루 함유하여 심장병 및 고혈압으로 인한 질병을 예방하는 데에도 도움을 준다. 또한 칼슘 및 철분 등의 조혈성분이 풍부하여 어린이 발육과 빈혈을 막고 피부를 곱게 해주어 가을철 푸석푸석해지는 피부에도 좋다.



음식물 쓰레기를 줄이려면?

푸짐한 상차림과 국, 찌개를 선호하는
우리의 전통적인 식생활로 인하여
발생되는 음식물쓰레기의 양이 엄청나다고 합니다.

지금 우리나라는 하루에 8톤 트럭 1,880대 분의 음식물쓰레기가 배출되고 있으며,
먹다 버린 양곡만 해도 280대 분으로 돈으로 환산하면 약 40억원이 됩니다.
잘못된 습관과 식생활이 우리경제에 커다란 손실을 가져오며 환경을 오염시킵니다.

음식물 쓰레기는 수분함량이 매우 높아 쉽게 부패하기 때문에 수거, 운반 시 악취가 발생하고
과다한 염분이 함유되어 있어 퇴비로 사용하기도 어렵습니다.
또 땅 속에 묻을 경우에도 침출수가 흘러나와 토양과 물을 오염시키고,
이러한 침출수를 처리하는 데에도 많은 비용이 들어갑니다.

이와 같은 문제점을 해결하려면 정부만 발 벗고 나설 것이 아니라
가정에서부터 작은 것들을 실천해나간다면
우리의 주변 환경이 보다 깨끗해 지지 않을까요?





가정에서

음식물 쓰레기를 줄이려면?

- 식품구입 시 냉장고에 남은 음식을 확인하고 필요한 것만 사도록 합니다.
- 구입해야 할 목록을 작성하여 충동구매를 하지 않도록 합니다.
- 먹을 양 만큼만 조리하여 덜어 먹도록 합니다.
- 아유회를 갈 때는 도시락을 준비하여 음식물쓰레기를 줄입니다.
- 음식물 쓰레기가 나오면 퇴비나 사료로 이용할 수 있게 이물질은 넣지 말고 물기를 제거한 후 분리 배출 합니다.
- 감사하는 마음으로 먹을 만큼 덜어 남기지 않고 먹습니다.
- 지나치게 짜거나 맵게 먹지 않도록 주의합니다.
- 음식을 가리지 않고 골고루 잘 먹습니다.



출처: 영양사도우미

HACCP이란?



HACCP는 위해 방지를 위한 사전 예방적 식품안전관리체계를 말합니다. 안전한 식품은 소비자의 권리이죠
Hazard Analysis and Critical Control Point의 약자로서 우리말로 위해요소중점관리기준 입니다

HA

위해요소분석

원료와 공정에서
발생가능한 병원성 미생물 등 생물학적,
화학적, 물리적 위해요소 분석

+

CCP

중요관리점

위해요소를 예방, 제거
또는 허용수준으로 감소 시킬수 있는
공정이나 단계를 중점관리

한마디로 식품의 원재료 생산에서부터 최종 소비자가 섭취하기 전까지 각 단계에서 생물학적, 화학적, 물리적
위해요소가 해당식품에 혼입되거나 오염되는 것을 방지하기 위한 위생관리시스템입니다.

HACCP 도입의 효과는?

식품안전에 대한 의식 고양 및 사고를 예방하고 소비자에게 안전한 식품을 제공함으로써 식품의 신뢰성을 확보할 수 있습니다!
HACCP는 전 세계적으로 가장 효과적이고 효율적인 식품 안전 관리 체계로 인정받고 있으며, 미국, 일본, 유럽연합, 국제기구 (Codex, WHO, FAO) 등에서도 모든 식품에 HACCP를 적용할 것을 적극 권장하고 있다.



식품 포장지의 HACCP 인증마크 를 확인하세요!

포장지 색상에 따라 가장 눈에 잘 띌 수 있는 색의 인증마크 선택 부착!

