



## 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.



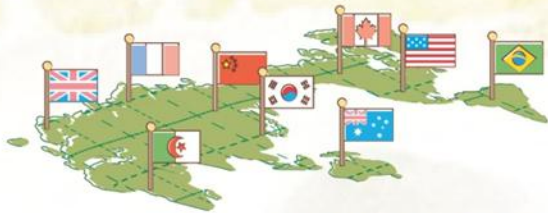
**마늘**

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.



브로콜리

슬포라판, 인돌 등의 화학물이 유방암, 대장암, 위암 같은 암발생 억제 효과가 있다. 섬유질, 비타민C, 베타카로틴이 풍부하다. 양배추도 브로콜리와 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.





## 변비에 좋은 음식과 나쁜 음식!

GOOD

**물**

하루에 규칙적으로 2L 마신다

**현미, 고구마, 미역**

식이섬유는 물을 흡수하는 힘이 강해서 장에서 잘 흡수되지 않고 대변량을 늘려 변비 해결

**청국장**

효소와 청국장균이 소화활동을 활발하게 돕고 장 청소

**사과**

펙틴 성분은 식이섬유로 장 운동이 활발한 아침 식전에 먹으면 변비, 설사에 효과적(펙틴성분은 껍질에 더 많이 들어있다.)

BAD

육류, 어패류,  
방부제가 많이 들어 있거나,  
인스턴트, 자극적인 음식,  
튀김류, 백설탕, 담배





## 장 건강 지키기~!

### 변비란?

변비는 배변 습관이 어떤 이유로 서서히 또는 급격히 달라져 변이 만족스럽게 나오지 않는 경우를 말하며, 병이 아니라 일상적인 증상에 불과하므로 식 Mayo 법, 적절한 운동, 규칙적인 생활로 대장을 정상적으로 회복시키면 고칠 수 있습니다.

### 변비 진단하기 (이럴 경우 당신은 변비입니다.)

- 배변 주기가 평소보다 깁니다.
- 화장실에 다녀와도 개운치 않습니다.
- 변이 딱딱하고 배변 시 항문 주위가 아픕니다.
- 아랫배가 묵직하고 불편합니다.

### 장의 생체리듬을 회복하는 방법

- 일찍 일어나서 가벼운 운동을 하며 찬물을 한잔 마신다.
- 일정한 시간에 화장실을 가는 습관을 갖는다.
- 식사는 규칙적으로 정해진 시간에 먹는다.
- 배변감을 느끼는 순간! 바쁘고 불편한 상황이라도 빠른 시간내에 배변감을 해결하도록 한다.





# 몸을 따뜻하게 해주는 음식 9가지

**마늘종**



마늘종은 비타민 C가 많고  
섬유질이 풍부해 동맥경화,  
암 예방에 좋은 식품이다.



**연근**

연근에 들어 있는 뮤신은 소화를 촉진하고  
위벽을 보호해준다.  
연근을 자르면 단면이 검게 변하는데  
이는 타닌과 철분 때문.  
타닌은 수렴과 지혈 작용이 있어 치질  
궤양, 코피를 억제하는 효과가 있다.



**밤**

영양가가 높고 소화가 잘 돼  
어린이의 영양 간식 재료로 좋다.  
위장과 비장의 기능을 좋게 해 속을 편하게  
만들어 기혈의 흐름을 원활하게 해준다.



**사과**

사과 성분 중 당분과 유기산, 펙틴은  
몸 안에 쌓인 피로 물질을 제거하는데,  
펙틴은 장운동을 자극하여  
변비를 없애는데 좋다.



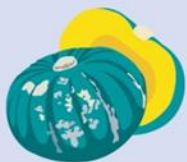
**부추**

부추의 줄기는 설사를 멎게 하는 지사제로  
쓰이고 부추즙은 코피가 났을 때  
마시면 지혈에 도움이 된다.  
부추에 들어 있는 아릴 성분은 소화를 돕고  
장을 튼튼하게 해 변비 예방에 좋다.



## 몸을 따뜻하게 해주는 음식 9가지

겨울에는 추위로 인해 사용되는 열량이 많습니다. 따라서 영양가 높고 따뜻한 성질의 음식을 많이 섭취하는 것이 좋습니다. 따뜻한 음식을 먹으면 몸을 부드럽게 하고 몸을 데워주어 신진대사를 활발하게 해줍니다. 그리고 따뜻한 음식만이 아니라 음식이 가진 성질 자체가 더운 것들을 많이 섭취하여 따뜻한 기운을 돌게 하는 것이 중요합니다.



단호박

탄수화물, 섬유질, 비타민, 무기질이 들어 있고, 카로틴 형태의 비타민 A가 풍부하다.



홍삼

혈관에 쌓인 노폐물을 없애고 항산화 효과가 있어 피로 회복과 성인병 예방에 좋다.



생강

소화불량설사구토에 효과가 있고, 혈액순환을 촉진하며 해열 작용을 한다.



양파

양파 껍질에 있는 프라노이드라는 성분은 혈관을 튼튼하게 하고 혈관 내벽과 혈액을 청결하게 해 혈액순환을 원활하게 한다.





# 왜 음식물을 남기면 안되나요?

음식물쓰레기는 수분이 과다(80~85%)하여 쉽게 부패되며,  
수거·운반 시 악취 및 오수가 발생되고 매립 시  
다량의 침출수가 발생하는 2차 환경오염을 유발합니다.

음식물쓰레기 처리비용에 따른 급식비 부담이 가중됩니다.  
(위탁처리비용, 음식물쓰레기 규격봉투비)

우리나라 곡물 자급도가 30%미만으로 식량위기가 다가 올 수 있습니다.

음식물쓰레기의 비위생적인 처리로 인해 전염병  
(파라티푸스, 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 간염 등)이 발생할 수 있습니다



# 음식물 쓰레기는 어디에서 올까요?

조리전 음식물쓰레기의 하루 평균 발생량은 10kg 미만이며,  
대부분의 음식물 쓰레기는 잔반에 의해 발생합니다.

잔반이란? ➔ 여러분들이 먹지 않고 버린 음식을 말합니다.

- 음식물쓰레기 종류별 발생량 : 채소류(김치, 나물) ⇨ 국 ⇨ 찌개류 ⇨ 생선류
- 음식물쓰레기 월별 배출현황 : 6~7월이 가장 많음
- 음식물 쓰레기 주요발생 원인 중 가장 큰 원인 : 편식

먹을 만큼만 받아, 편식하지 않고 골고루 먹는 습관을 기릅시다!



# ONE DAY 수은신호등

RED 위험해! 여기까지만~

고 위험 식품 군



다랑어  
1회 섭취량: 10점 (150g)  
섭취 주기: 주 3회 이하



장어  
1회 섭취량: 1마리(350g)  
섭취 주기: 주 5회 이하

YELLOW 어어? 조심조심!!

중 위험 식품 군



조기  
1회 섭취량: 5마리(240g)  
섭취 주기: 주 11회 이하



갈치  
1회 섭취량: 반마리(200g)  
섭취 주기: 주 12회 이하



고등어  
1회 섭취량: 반마리(250g)  
섭취 주기: 주 14회 이하



광어  
1회 섭취량: 반마리(250g)  
섭취 주기: 주 15회 이하



토마토  
섭취 권장 식품



미역  
섭취 권장 식품



마늘  
섭취 권장 식품



콩나물  
물섭취 권장 식품



두부  
섭취 권장 식품



# 수은에 관한 모든것

## 수은의 형태

- ① 원소 (금속)수은 : 상온에서 액체 상태로 은색 빛을 내며 온도계, 형광등 등에 존재한다.
- ② 무기수은 화합물 : 염소, 황, 산소 등과 결합하여 가루형태로 방부제 등에 존재한다.
- ③ 유기수은 화합물 : 탄소와 결합된 형태로 어패류에 많은 양이 존재하고 생물 농축된다.

## 수은의 위해성

- ① 모든 종류의 수은은 신경계에 악영향을 끼칩니다
- ② 유기수은과 금속 수은은 뇌에 직접적인 영향을 줍니다
- ③ 지속적인 수은 노출은 뇌와 신장 손상은 물론, 임산부의 경우 태아까지 피해를 줍니다
- ④ 유기수은, 염화수은 등은 암을 유발할 수 있습니다.

-> 성인 1일 수은 섭취량은 약 18.8ug/day