

채소

얼매 채소

오이, 호박, 애호박, 가지, 고추, 피망 등

잎 채소

배추, 상추, 시금치, 썩갯, 양배추, 파슬리, 파, 깻잎 등

뿌리 채소

우엉, 연근, 당근, 양파, 무, 마늘, 도라지 등

주로 발에 심고 가꾸어 먹는 식물, 먹는 부위에 따라 3가지로 분류



과일

풀

수박, 참외, 딸기, 토마토, 멜론 등

나무

사과, 귤, 감, 복숭아, 바나나, 배, 오렌지 등

풀, 나무에서 자라는 단 맛이 있는 식물의 열매

채소·과일 왜 먹어야 할까?

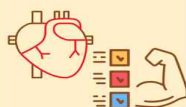
1

채소·과일에 함유된 식이섬유, 비타민 C, 비타민 E, 포타슘 등은 혈압을 낮추고 콜레스테롤 수치를 개선시켜요



2

심혈관 질환, 암, 당뇨병, 비만 등 만성질환의 위험 감소에 도움을 줍니다.



3

채소·과일에 함유된 식이섬유는 장내 유익한 미생물의 성장을 촉진하여 장 건강과 면역에도 매우 중요한 역할을 해요.



내용 출처 : 국민영양 2024년 9월호

색깔별 우리 채소·과일 CHECK

빨간색 RED FOOD

딸기, 사과, 토마토, 자두, 석류, 붉은 피망, 붉은 고추에 함유된 라이코펜은

혈관 건강, 노화 방지, 유해산소 제거, 암 예방 등에 도움을 줍니다.



노란색 YELLOW FOOD

굴, 노란 파프리카, 당근, 고구마, 호박, 오렌지, 파인애플에 풍부한 카로티노이드는

눈 건강, 콜레스테롤 저하, 노화 방지, 암 예방, 면역력 향상 등의 효능이 있어요.



초록색 GREEN FOOD

오이, 키위, 브로콜리, 청포도, 시금치, 상추, 애호박, 풋고추에 함유된 엽록소는

세포 재생, 콜레스테롤 저하, 해독작용, 유해물질 배출, 신진대사에 도움을 줍니다.



흰색 WHITE FOOD

마늘, 배, 양파, 감자, 생강, 양배추, 버섯, 복숭아, 바나나에 풍부한 플라보노이드는

바이러스 저항력 강화, 호흡기 강화, 면역력 향상, 노화 방지, 혈관 건강 등에 이로운 역할을 합니다.



보라색 PURPLE FOOD

가지, 포도, 블루베리, 검정콩, 흑미, 메밀에 함유된 안토시아닌은

항암·항산화 효과, 심장 건강, 노화 방지, 혈관과 눈 건강에 도움을 줍니다.



자료제공 | 한상미 서울아산병원 영양팀 임상영양사

채소·과일, 이렇게 먹어보자!

1

제철 식품 먹기

제철 식재료는 신선도가 높아 가장 맛있고 영양가도 높으며 가격 또한 저렴합니다.

마트나 시장에서 자주 보는 제철 채소·과일을 선택하여 제철 식품을 쉽게 구매 보세요!

Tip 10월 제철 식품 사과·배·고구마·늪호박



2

올바른 조리법으로 먹기

채소는 조리법에 따라서 영양소가 더 풍부해 지거나 파괴될 수도 있습니다.

Tip 1 찹줄보다는 원형 그대로 섭취하기

Tip 2 최소한의 시간으로 저수분 조리법 활용하기



매일 채소·과일 먹기!

1·2·3·4·5 실천을 기억하세요!

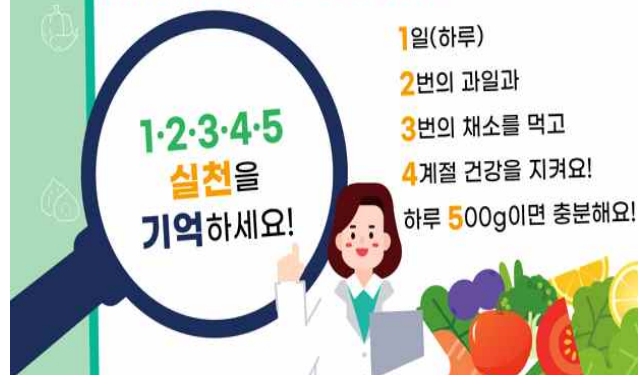
1일(하루)

2번의 과일과

3번의 채소를 먹고

4계절 건강을 지켜요!

하루 500g이면 충분해요!



내용 출처 : 국민영양 2024년 9월호