

4월 영양 및 위생교육



영양 · 식생활 교육

컬러푸드란?

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



빨강

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



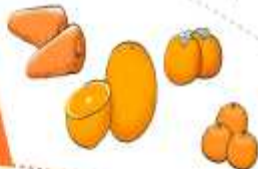
흰색

폴리보노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 새근과 바이라스에 대한 저항력을 길러줍니다. 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 증진시켜 주고 소화작용을 돕고, 면역력을 높여주며 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



노랑

해파리독과 두꺼비의 성분으로 면역력이 가장 높은 색의 식재료입니다. 면역력 및 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



초록

생의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 몸의 해로운 물질을 제거하는 데 도움이 됩니다.



검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤을 제거 효과가 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 감정의 식품은 항산화 효과가 뛰어나며 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.



※자료출처: 교육부학생건강정보센터



식품 위생 · 안전교육

농약이란

수목 및 농림산물을 포함한 농작물을 해하는 균, 곤충, 웅애, 선충, 바이러스, 잡초 및 기타 농림부령이 정하는 동식물의 방제에 사용하는 살균제, 살충제, 제초제와 기타 농림부령이 정하는 약제와 농작물의 생리기능을 증진하거나 억제하는데 사용하는 약제(농약관리법 제2조)

우리나라 농산물 인증제도

'농식품 국가인증제도'란?

국가가 인증한 농식품임을 알 수 있도록 표시한 마크.

농업인 농가소득과 경쟁력 높이는 효과
소비자 안전하고 품질 좋은 농산물을 소비 가능



각 인증제도의 내용은
농식품정보누리 ▶ 농식품정보 ▶ 농식품인증
에서 확인할 수 있어요.

※자료출처: 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원



면역력 UP! 푸드 「김치」 뉴스

전 세계적으로 **코로나19확산**이 이어지면서 치료제와 백신의 개발 · 점중에 관심이 집중되고 있다. 하지만 신약 개발에 많은 시간이 소요되는 탓에 당장 우리몸을 보호해 면역기능에 도움을 주는 건강식품 섭취가 중요해졌다. 최근 알파벳 'K'가 전 세계에서 한국을 의미하는 수식어가 되고 있는 가운데 'K-농업'의 글로벌 인지도 역시 뜨겁게 달아오르고 있다.

특히 한국을 상징하는 '김치'에 세계인의 관심이 쏠리고 있다. 유례 없는 코로나 팬데믹 상황이 지속되면서 발효음식인 김치가 면역력을 높일 수 있는 건강식품으로 알려지면서 전 세계적으로 김치를 찾는 수요가 급증하고 있다. 세계김치연구소 미생물기능성연구단 선임연구원은 "장 부스케 프랑수 몽펠리에대 폐의학과 명예교수 연구팀이 최근 코로나19 사망자수와 지역별 식생활 차이의 상관관계 분석을 통해 **발효된 배추**를 주식으로 삼는 국가들의 사망자가 적다는 공통점을 발견했다"고 말했다 "국내에서는 아직 관련 연구가 진행 단계이긴 하지만 김치 유산균과 그 배양액이 **바이러스성 질환 감염의 억제 효과**를 나타내는 것으로 추측된다"고 덧붙였다.

※자료출처: 농림축산식품부, 세계김치연구소