

학부모 교직원 위생교육자료



[과일 섭취의 중요성]

과일류는 비타민 C, 칼륨 등을 포함하고 있으며, 많은 비타민과 미네랄 이외에도 항산화 물질을 함유하고 있어 충분한 섭취가 필요합니다.

과일의 1인 1회 분량에는 탄수화물 12g이 포함되어 50kcal의 에너지를 냅니다. 또한, 과일에는 수분이 90% 이상 함유되어 갈증 해소에도 탁월합니다.



[채소 섭취의 중요성]

채소류는 비타민, 무기질, 섬유소의 주요 공급원입니다. 채소의 1인 1회 분량(70g)에는 탄수화물 3g, 단백질 2g이 포함되어 20kcal의 열량을 냅니다.

과일과 마찬가지로 채소는 다량의 수분을 함유하고 있습니다. 토마토, 당근 등 지용성 비타민이 풍부한 채소는 기름과 함께 섭취할 때 흡수율이 더 높아집니다.



[식이섬유소란?]

과일과 채소에는 식이섬유소가 풍부하게 함유되어 있습니다. 식이섬유소는 탄수화물의 한 종류로 대표적으로는 셀룰로오스가 있습니다.

사람은 식이섬유소를 소화할 수 있는 효소를 가지고 있지 않아 체내에서 열량을 내지 않습니다. 그리고 식이섬유소는 소화되지 않고 장으로 이동하여 포만감을 느끼게 함으로써 다이어트에 효과적입니다.

[과일·채소 섭취가 신체 건강에 미치는 긍정적 영향]

1. 식이섬유소를 통한 변비예방:
오래 앉아서 공부하는 학생들에게 과일과 채소 섭취는 필수입니다.
2. 파이토케미컬이 항산화 작용 및 세포 손상 억제 작용을 통해 체내 대사에 도움을 줍니다.
(Phytochemicals: 과일과 채소에 함유된 천연 생체 활성 화합물질)
3. 식이섬유소의 작용으로 장내 미생물 환경이 좋아져 대장암 예방에 도움이 됩니다.

🍌 식이섬유소의 섭취 Tip

- 1 하루 성인 권장량인 약 20~25g 정도 섭취하세요.
매끼 잡곡밥, 나물 반찬 2~3가지, 하루 2회 과일 섭취
- 2 수용성 섬유소와 불용성 섬유소는 각각 다른 효능이 있으므로 골고루 섭취하세요.
과일, 해조류, 채소, 견과류, 곡류, 콩류 모두 골고루 섭취
- 3 충분한 물과 함께 드세요.
충분한 물과 함께 섭취하지 않으면 오히려 변비를 악화 위험
- 4 가공처리를 하지 않고, 자연식품 그대로 드세요.
섬유소를 더욱 풍부하게 섭취
- 5 성장기 어린이나 노약자는 과도하게 (1일 약 60g 이상) 섭취하지 않도록 주의하세요.
영양소와 비타민, 무기질의 흡수가 저해될 수 있으며, 탈수 위험

*출처: 삼성서울병원 건강이야기

💡 일상 속 과일·채소 섭취 실천해 보세요!