

색깔마다 효능이 가득?

푸드!

# 컬러푸드 알고 먹자

바바바!



경기도영양교사회  
Gyeonggi-do Nutrition Education Association

## 컬러푸드의 유래에 대해 알아보아요!

### 미국에서 시작된 컬러푸드



빵, 고기 등이 주식인 서구문화의 대량 생산과 소비 패턴이 활성화되는 현대사회에서 그 중심에 있다고 할 수 있는 미국은 정크푸드나 인스턴트 식품의 발달로 인해 만성질환이 증가했습니다.

이에 캘리포니아에서는 좀 더 건강해지기 위해서 5접시 이상 과일과 채소를 섭취하자는 California5A 운동을 처음 시작했으며 이는 5가지의 색 분류 기준을 둔 채소와 과일을 섭취해서 더 건강해지자는 식생활 실천 운동으로 발전했습니다.

파이토케미컬  
(Phytochemical)이라고  
들어는 보았니?



경기도영양교사회

출처: 웰리스뉴스(<http://www.wenw.co.kr/news/articleView.html?idxno=40>)

## 파이토케이컬(Phytochemical)?



식물을 뜻하는 파이토(Phyto)

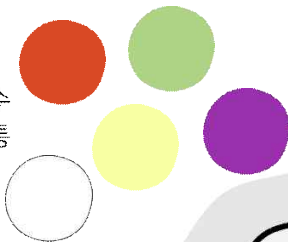


+ 화학물질을 뜻하는 케미컬(Chemical)

== 식물이 강한 햇빛이나 외부의 스트레스, 해충으로부터 자신을 지키기 위해서 만든 화학물질입니다.

사람이 이것을 섭취하게 되면 몸에 해로운 활성산소를 없애주는 항산화 효과를 내고 면역력을 높여 다양한 질병에 대한 예방을 기대할 수 있습니다.

색소나 매운맛, 향기 등으로 분류할 수 있지만 가장 쉽게 구분하기 위해서 보통 색깔 별로 구분해서 섭취할 수 있어요!



경기도영양교사회

출처: 웰리스뉴스(<http://www.werw.co.kr/news/articleView.htm?idxno=40>)



## 빨간색 음식

### ▶▶ 대표적인 빨간색 음식

토마토, 수박, 석류, 딸기, 라즈베리, 사과, 고추, 체리 등

### ▶▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

라이코펜, 안토시아닌, 엘리그산(석류와 딸기에 들어있는 물질로 DNA 손상을 막아주고 전립선, 대장암을 막아주는 효과가 있대요!

### ▶▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용

영양쌤님이 알려주는 Tip!

토마토는 기름에 볶아서 먹는 것이 더 좋아요!

토마토를 가열할 때 토마토 껍질에서 라이코펜 물질이 빠져나오게 되는데

지용성 물질이기 때문에 기름에 볶으면 우리 몸 흡수율이 최대 10배까지 증가한다고요~



경기도영양교사회

GOOD SMART GOOD NUTRITION TEACHER

출처: 서울삼성병원([http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/refer/healthView.do?HEALTH\\_TYPE=020004&HEALTH\\_ID=HT772&ST=&SW=](http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/refer/healthView.do?HEALTH_TYPE=020004&HEALTH_ID=HT772&ST=&SW=))  
헬스조선([https://m.health.chosun.com/svc/news\\_view.html?contid=2020022702777](https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2020022702777))



## 노란색 음식

### ▶▶ 대표적인 노란색 음식

강황, 머스터드, 생강 등

### ▶▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

커큐민 색소가 들어있어요. 커큐민은 혈중 콜레스테롤을 조절해줄 뿐만 아니라 담즙분비를 촉진해서 소화가 잘 될 수 있게 도움을 줘요.

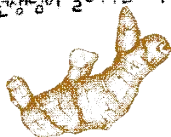
### ▶▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

혈중 콜레스테롤을 낮추고, 혈관에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아줘요.

소화가 잘되지 않을 때는 생강차를 달여먹으면 소화가 잘 될 수 있게 도와줍니다.

생강에는 '진저롤'이라는 성분의 피토케미컬 성분이 있어, 혈액순환을 도와주고  
혈압과 체온을 일정하게 유지해줍니다. ^^

평영판생강이 알려주는 Tip.



경기도영양교사회

© 2015 G-SALT. All rights reserved.

출처: <http://www.samsunghospital.com/home/> 삼성서울병원 임상영양팀



## 주황색 음식

### ▶ ▶ 대표적인 노란색 음식

늪은호박, 당근, 레몬, 감, 수박 등

### ▶ ▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

카로티노이드(carotenoid)계 색소가 있어요. 체내에서 비타민A로 전환돼 시각이나 피부, 뼈에 긍정적인 역할을 해줍니다.

### ▶ ▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

시각기능 유지, 황반퇴화 지연, 산화방지를 통한 노화지연 등 항암효과

영양생생님이 알려주는 Tip!

당근은 기름에 볶아서 먹는 것이 더 좋아요!

당근을 기름에 볶아먹으면 흡수율이 더 좋아집니다. 100g 당근을 생으로 먹을때는 7300μg의 카로티노이드를 흡수하지만, 익혀먹으면 8300μg의 카로티노이드를 흡수할 수 있어요. 흡수된 카로티노이드가 많으면 체내에서 비타민A로 변형해서 기능을 더 잘합니다.



경기도영양교사회

출처: <http://www.samsunghospital.com/home/> 삼성서울병원 임상영양팀

헬스조선([https://health.chosun.com/site/data/html\\_dir/2021/05/17/2021051701887.html](https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2021/05/17/2021051701887.html))



## 초록색 음식

### ▶▶ 대표적인 초록색 음식

브로콜리, 상추, 시금치, 키위, 양배추 등

### ▶▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

클로로필(chlorophyll)계 색소가 있어요. 녹색 식물의 잎 속에 들어있는 화합물로, 흔히 엽록소라고도 합니다. 해조류의 녹색도 클로로필에 의한 색이에요.

### ▶▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

중금속과 같은 체내 유해물질 배출, 상처 치료와 세포 재생, 콜레스테롤 수치 저하로 혈압 저하에 기여

영양생생님이 알려주는 Tip!

클로로필(chlorophyll) 색소는 열에 쉽게 파괴됩니다. 몸속 유해 물질 배출과 성인병 예방에 도움을 주는 초록색 음식은 가열조리 하는 것보다 생으로 먹는 것이 좋아요. 가볍게 데치거나 살짝 해소로 먹어보는 건 어떨까요?



경기도영양교사회

Gyeonggi-do Nutrition Education Association



## 보라색 음식

### ▶▶ 대표적인 보라색 음식

가지, 블루베리, 포도, 적양배추, 검은 콩 등

### ▶▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

안토시아닌(anthocyanin)계 색소가 있어요. 보라색을 띠는 식품에 존재하는 대표적인 색소입니다. pH(산성도)에 따라 붉은색, 보라색, 푸른색, 검정색으로 변하는 특징을 가지고 있어요.

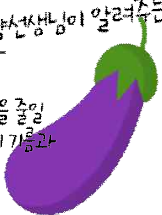
### ▶▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

눈 건강에 도움 주어 백내장 예방, 항산화 작용, 노화예방 및 면역력 증가

영양생생님이 알려주는 Tip!

가지는 찜보다 구이로 즐겨요!

수용성인 안토시아닌(anthocyanin) 색소는 수증기를 이용한 찜 보다 구워 먹을 때 손실을 줄일 수 있어요. \* 가지에 함유된 비타민E, 필수지방산과 같은 영양소들은 지용성이기 때문에 기름과 함께 볶거나 튀겨 조리할 경우 흡수율을 높일 수 있어요.



경기도영양교사회

Korea Association of Nutrition Professionals



## 하얀색 음식

### ▶ ▶ 대표적인 하얀색 음식

양파, 무, 마늘, 도라지, 배, 양배추 등

### ▶ ▶ 주로 어떤 색소가 들어있나요?

하얀색 식품에는 플라보노이드계 색소(퀴세틴 등)가 들어있어요!

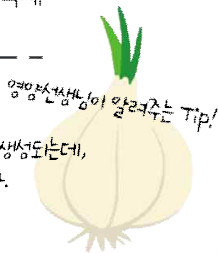
### ▶ ▶ 어떤 좋은 점이 있나요?

콜레스테롤 감소, 심장병 예방, 몸 속 유해물질 배출, 산화 억제

양파는 기름에 살짝 볶아서 먹어야요!

기름은 지용성 물질인 퀴세틴이 우리몸에서 보다 잘 흡수될 수 있도록 도와줍니다.

그리고 열에 의해 의해 자극성 유효화합물이 분해되면서 '프롤릴 메치틴'이라는 물질이 생성되는데,  
이 물질은 살당보다 50배나 높은 감미를 가지고 있어 당류 줄이기에도 도움이 됩니다.



경기도영양교사회

출처: aT한국농수산물식품유통공사

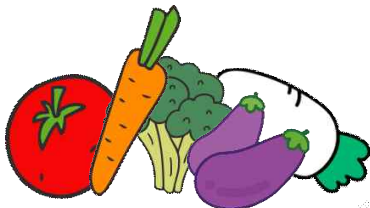
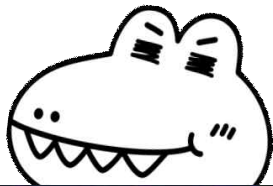
# 알록달록우리급식!

영양선생님은

맛 좋고! 보기 좋고! 건강에도 좋은!

급식을 만들기 위해 항상 노력하고 있습니다.

오늘 여러분은 몇 가지 색깔의 음식을 먹었는지  
한 번 세어 볼까요?



경기도영양교사회

Gyeonggi Nutrition Teachers Association