기타문의☎
064) 728-4165

2019년 11월 영양소식지

제주시 서부보건소
영양사 : 진 원리

1. 피토케미컬

제 7의 영양소 '피토케미컬'을 들어보셨나요?

피토케미컬이란 식물을 뜻 피토(Phyto)와 화학을 뜻하는 케미컬(Chemical)의 합성어로 식물에서 자연적으로 만들어지는 모든 화학물질을 통틀어서 말합니다.

피토케미컬은 식물이 자외선이나 바이러스, 곰팡이 등에서 자신을 지키기 위해 생성하는 자기방어물질로, 사람에게는 항산화와 항암효능 그리고 면역력을 높여주는 효과가 있다는 것이 알려지면서 주목받고 있습니다. 이 영양소는 컬러 푸드라고 불리는 진한 색깔의 채소와 과일에 많이 들어있으면서 그 종류에 따라 제각각 다른 성분과 효능을 가지고 있습니다.

2. 5색 컬러푸드

RED
라이코펜 성분 풍부
강력한 항산화작용, 항암효과
심장과 혈관을 튼튼하게 해줌
심장병 예방에 도움

토마토, 고추, 자몽 등

GREEN
폴리페놀, 클로로필, vit.C
체내 독소제거 및 항산화
중금속 등의 유해물질 배출
암예방, 콜레스테롤 조절

키위, 시금치, 브로콜리 등

WHITE
황하아릴화합물 함유
항암작용, 항산화작용
체내 유해물질 배출
세균,바이러스 저항력 증진

마늘,양파,무 등

YELLOW
카로티노이드성분 풍부.
체내서 비타민A로 전환,
시각기능 도움
백내장 등의 안구질환 예방

당근,호박,오렌지 등

PURPLE
안토시아닌 성분 풍부
피를 맑게 해주고 항암,
항산화효과, 심장병, 예방,
항바이러스 효과, 치매예방 등

가지,포도,블루베리

3. 간단 레시피

〈블루베리 요거트 샐러드〉

재료 : 블루베리50g, 레몬즙1T, 저지방 요거트100g, 베이비채소, 견과류

① 블루베리에 레몬즙을 뿌려 살짝 으깬다.
② 저지방 요거트와 꿀을 넣고 섞는다.
③ 그릇에 담고 베이비채소를 올린 뒤 으깬 견과류를 뿌린다.

출처 : 여성동아.「니모의 더 맛있는 다이어트 레시피」