

- 피토케미컬
- 컬러푸드
- 효능과 섭취방법



식품에 존재하는 PhytoChemical의 해법!!

피토케미컬이란??

식물을뜻하는(phyto)와 화학을 뜻하는케미컬(chemical)의 합성어로 식물에서 자연적으로 만들어지는 모든 화학물질을 통틀어서 말한다.

자외선이나 바이러스, 곰팡이 등에서 자신을 지키기 위해 생성하는 자기방어물질로,사람에게는 **항산화**, **항암효능** 그리고, **면역력**을 높여주는 효과가 있다고 알려지면서 7대 영양소로 주목 받고있다.

이 영양소는 **Color Food** 라고 불리는 진한 색깔의 채소와과일 에 많이 들어있으며 종류에 따라 제각각 다른 성분과 효능을 가지고있다



컬러푸드, 정말 몸에 좋은가



[암 예방 Tip] 균형잡힌 식단·운동·적정체중 유지...
리서치페이퍼 | 2019.08.04 |



변비 원인, 식이섬유가 풍부한 음식과 충분한 수분을 섭취해야 ?

제주교통복지신문 | 2일 전 |
변비 예방을 위해서는 아침에 일어나 공복에 물을 마시는 습관, 꾸준한 운동 혹은 매일 30...



혈액순환에 좋은 음식, 꾸준히 섭취할수록 혈관 관리 도움 돼 ?

폴리뉴스 | 2일 전 |

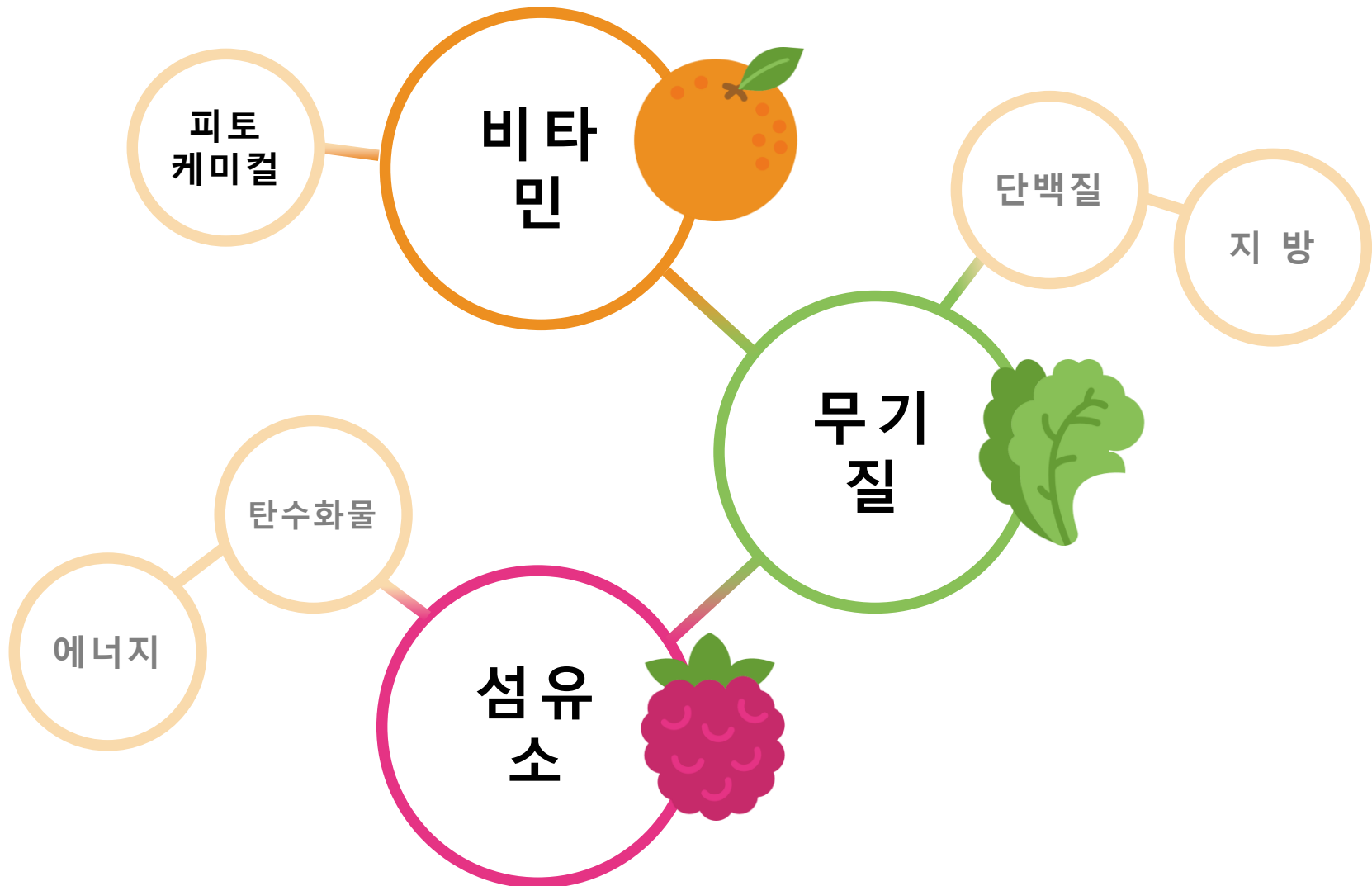
심각하게는 고혈압, 심근경색, 협심증 등 생명에 위협을 주는 합병증까지 발생할 수 있어 평소 활동량을 늘리고, 혈액순환에 도움을 주는 **채소** 위주로 식단을 조절하는 것이 필요하다. 그중, 혈액순환에 좋은 음식에는 비트...



비타민...
업코리아 | 2019.10.10. |

과일이나 **채소**가 함유한 미량영양소(trace nutrients)가 체내...
를 막아서 폐암 발생을... **담배**에서 7,000종 가량의 유해물질이 발견되는데, 이 중 2,000...
로 알려진 것이 60여종 이상이다. 흡연자가...

함유 영양소



비타민

비타민

무기질

섬유질

- vit.A, vit.C, vit.E, 엽산, 판토텐산등
- 충분한 섭취가 필요한 영양소
- 항산화, 노화방지, 시력, 골격형성, 혈액 응고
- 체내 다양한 생리, 대사작용에 반드시 필요





무기질


비타민

무기질

섬유질

 철분, 아연, 칼슘, 칼륨, 나트륨, 마그네슘 등

 반드시 섭취해야 하는 필수 영양소

 뼈와 치아 구성, 혈액 구성, 항산화 작용

 삼투압 조절, 항상성 유지, 대사 촉매 이용



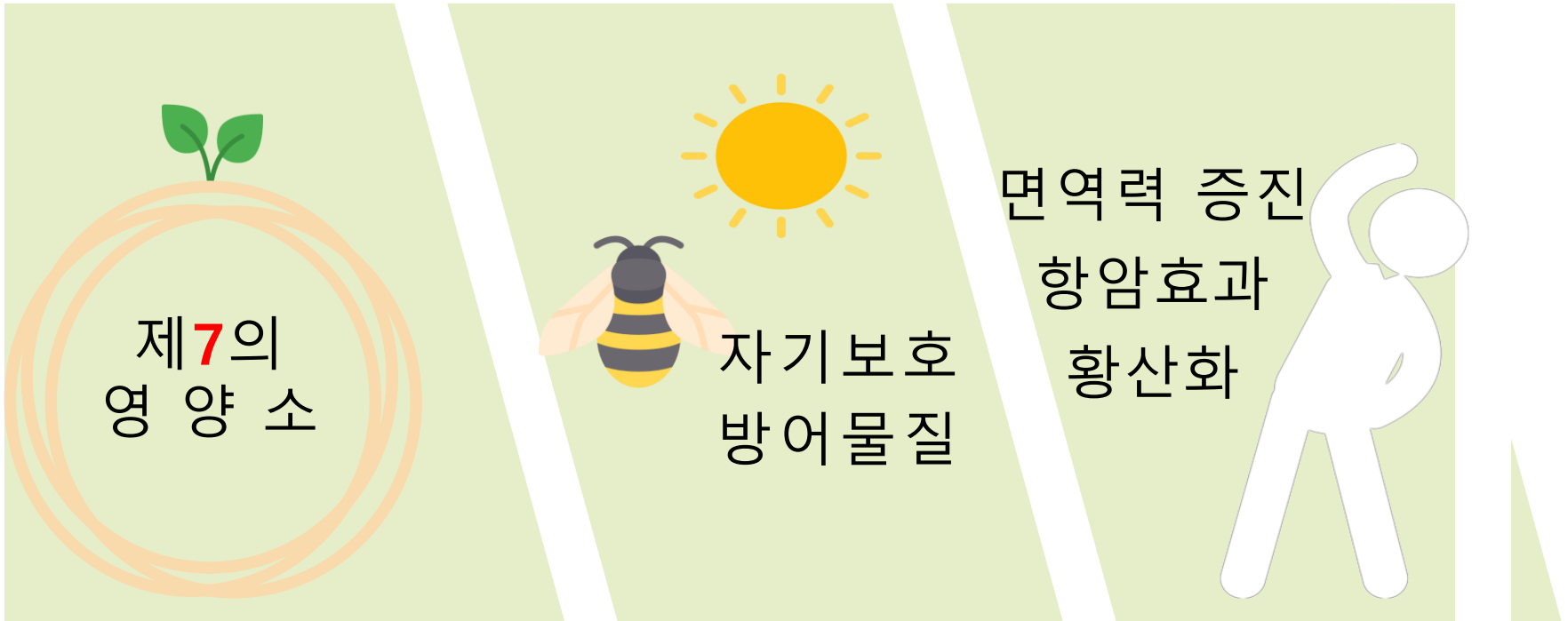
섬유질



- 🍓 고분자 탄수화물 (모든 식물에 존재)
- 🍓 용해성 - 물에 녹는다(펙틴, 검, 과일)
만복감형성, 당 흡수 지연, 콜레스테롤 조절
- 🍓 불용해성 - 물에 안 녹는다.(셀룰로스 통곡밀)
배변량 증가, 변비 예방, 대장암 예방



PhytoChemical



컬러푸드



➤ 컬러 푸드 Color Food

빨 강



초 록



하 양



노 랑

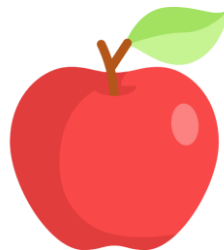


보 라



컬러(빨강)

빨 강



라이코펜, 엘라그산, 캄페롤, 안토시아닌 등

- 전립선 암, 폐암 등 항암효과
- 혈액 순환 증진, 심혈관계 질환예방
- 골다공증 예방 및 신경계 퇴행성질환예방
- 강력한 항산화제, 면역기능 향상



컬러 (노랑)

- 유방암 재발방지에 도움
- 백내장 등 안구질환 예방
- 노화방지 등 피부건강 도움.
- 콜레스테롤 농도 낮춰 심혈관 질환에 효과적.

베타카로틴, 쿠르쿠민, 사포닌 등



노랑



컬러 (초록)



초록



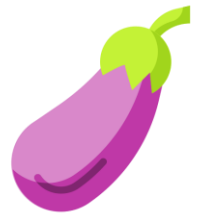
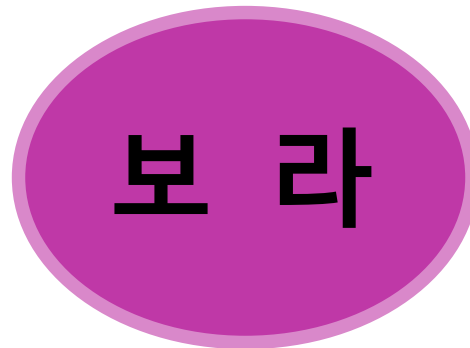
플라보노이드, 클로로필, 셀포라판 등

- 대장암 발생 억제
- 중금속 등 유해물질 배출, 위암 예방
- 체내 독소제거 및 항산화, 해독기능
- 간과 폐 건강 증진

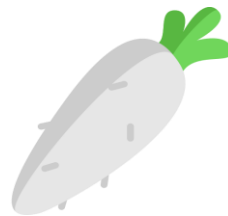
컬러 (보라)

- 항산화 작용
- 발암물질에 의한 암발생 억제. 해독
- 인지건강 및 치매, 노화지연에 효과적
- 혈전 생성 억제로 심장,동맥 건강 도움.

플라보노이드, 안토시아닌 등



컬러 (하양)



하 양

알리신, 케르세틴, 안토크잔틴, 황아아릴 화합물

- 살균 효과, 항암, 항염, 항알러지 작용.
- 체내 유해물질 배출
- 심장건강 및 콜레스테롤조절로 고혈압 예방
- 세균, 바이러스 저항력 증진



➤ 어떻게 섭취 해야 할까



매끼, 식사로 섭취하기



사이사이, 간식으로 섭취하기



“

약식동원(藥食同源)

”

: 음식과 약의 뿌리는 같다.



간단히 섭취방법 만들어보기



채소 등백 크래미 샌드위치

주요 재료

채소 등벙 크래미 샌드위치



재료

식빵 2쪽

적상추

양파

당근

사과

토마토

치즈

크래미



소스

마요네즈

머스타드



간단 레시피

채소 등벙 크래미 샌드위치

- ① 양파를 잘게 단지 후 찬물에 담가 매운맛을 뺀다.
- ② 당근을 얇게 채 썬다.
- ③ 샌드위치에 넣기 좋게 사과를 편 썬다.
- ④ 머스타드와 마요네즈를 1 : 2 비율로 섞는다.
- ⑤ 크래미를 찢은 후 '①'과 만든 소스를 넣고 섞는다.
- ⑥ 종이 호일을 깔고 식빵 1쪽을 올려놓는다.
- ⑦ 식빵 한면에 소스를 바른다.
- ⑧ 상추, 사과, 토마토, 당근, 크래미, 치즈, 빵 순으로 쌓는다.
- ⑨ 샌드위치를 살짝 눌러준다.
- ⑩ 종이 호일로 샌드위치를 포장한다.



