



몸에 좋은 채소 이야기



1 채소가 무엇일까요?

채소는 사람들이 야생식물 중에서 음식으로 먹기 위해 재배한 식물입니다. 지구상 여러 지역에서 서로 지식과 물품을 교류하면서 채소도 함께 전파되었을 것으로 보입니다. 전 세계에는 약 250여 종류의 채소가 있다고 합니다. 우리나라에서 재배하는 종류는 대략 100여 종 정도입니다.

2 채소에는 어떤 영양분이 들어 있을까요?

비타민

비타민 A, B는 시금치, 양배추, 상추 등 녹색을 띠는 채소에 많으며
비타민 C는 잎채소와 열매채소에 많습니다.

무기질

채소에는 칼슘, 인, 철분, 요오드 등의 무기질이 있습니다.

항산화물질

채소에는 활성산소를 제거해주고 면역력 강화에도 도움을 주는 항산화물질이 있습니다.



3 채소가 건강을 돕는 이유

- 혈당을 급하게 올리지 않아요.
- 위에 포만감을 주어 식사량을 적게 먹을 수 있어요.
- 부피에 비해 열량이 낮아 체중 관리를 도와줘요.
- 소화 시 몸 속 콜레스테롤과 함께 배설되어 체내 콜레스테롤 흡수를 제한해요.
- 몸에 중요한 섬유소와 비타민을 공급해요.
- 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에 도움이 돼요
- 항산화물질이 들어 있어 노화를 늦추고, 암을 예방하고, 퇴행성 질환을 막아요.
- 알칼리성이기 때문에 단백질 등 산성 음식을 중화시켜 몸에 이로운 산도를 유지해요.
- 꾸준히 먹으면 장수할 수 있어요.
- 탄소배출 저감으로 환경을 보호하고 미래세대의 건강한 먹거리를 챙길 수 있어요.

4 하루에 다섯 번 내지 아홉 번 (Five to Nine a Day)



미국에서는 채소의 좋은 점들을 누려 건강을 촉진하기 위해 여러 영양학자와 의학자들이 협력하여 '하루에 다섯 번 내지 아홉 번 (Five to Nine a Day)'이란 운동을 벌이고 있습니다. 하루에 과일이나 채소를 다섯 묶 내지 아홉 묶을 먹자는 운동입니다. 여기서 묶이란 중간 크기 과일 하나, 샐러드 한 컵, 조리한 콩 종류나 잡곡 반 컵, 조리한 채소 반 컵을 뜻합니다.

우리나라의 전형적인 식탁을 고려해 보았을 때, 잡곡, 나물, 김치, 다른 채소 반찬을 합쳐서 하루에 네 묶을 먹기가 어렵습니다. 의식적으로 김치와 나물 등 채소를 많이 먹고, 과일을 하루 두 묶 이상 먹도록 노력해서 건강한 어린이가 됩시다!