

더 많은 과일과 야채 섭취하기

매일 최소한 과일 두 조각과 야채 다섯 서빙 (반 컵 정도의 야채를 한 서빙이라고 함)을 섭취하고 있지 않다면, 지금부터라도 시작해야 됩니다. 암을 예방하거나 치료해주는 “기적”의 단일 음식은 존재하지 않지만, 과학자들이 발견한 바에 의하면 과일과 야채들은 암과 기타 질병들에 대한 예방효과를 어느 정도 지니고 있다고 합니다. 또한 과일과 야채를 거의 먹지 않는 사람들은 먹는 사람들보다 암에 걸릴 확률이 더 높다는 것도 과학적으로 밝혀진 사실입니다. 비타민제와 미네랄제를 먹으면 같은 효과를 볼 수 있다고 생각하는 사람들도 있는데, 사실은 그렇지 않습니다. 야채와 과일에는 비타민과 미네랄만 들어 있는 것이 아니라, 약에서는 얻을 수 없는 건강에 중요한 다른 성분들이 많이 들어 있습니다.

호주에는 아주 다양한 과일과 야채들이 있습니다. 따라서 다양한 청과로 가족들의 식단을 구성하는 것은 어렵지 않습니다. 다음은 여기에 관한 몇 가지 아이디어들입니다.

아침식사에 과일 추가하기

바나나, 키위, 딸기, 건과 등은 아침식사용 시리얼과 잘 어울립니다. 시간이 없으시다면요? 빵이나 토스트 또는 밥에 과일 한 개를 곁들이면 빠르고 영양가 있는 아침식사가 됩니다. 우유나 요구르트에 연한 과일을 넣어 믹서에 갈아 만든 스무디나 밀크셰이크도 좋은 아침식사가 됩니다.

새로운 음식 시도하기

매번 같은 야채들을 사다가 같은 식으로 만들어 먹는 틀에 박힌 식생활에 익숙해 지기 쉽습니다. 그렇게 아니라, 전에 한 번도 먹어 보지 않은 야채로 새로운 요리를 만들어 봅시다. 아니면 자주 먹는 야채들을 새로운 방법으로 요리해 볼 수도 있습니다. 빵에 버터나 마가린을 바르는 대신 아보카도를 조금 으개어 발라 봅시다. 지방 함유량은 적고 영양분은 더 많으며 맛도 더 좋습니다. 호박이나 비트루트, 또는 적채를 당근처럼 강판에 갈아 샐러드나 샌드위치에 넣어 드시는 것은 어떨까요? 또는 비트루트나 고구마를 껍질 채 오븐에 구워보는 것은 어떨까요?

샐러드, 국, 볶음요리, 찜요리, 카레에 야채를 더 많이 넣기

야채를 주재료로 하고, 여기에 약간의 고기, 닭고기, 또는 생선을 넣어 만드는 전통요리들이 많습니다. 이런 요리들은 건강에 좋습니다. 다양한 야채가 첨가되어 색채가 다양한 음식이 건강에 더 좋다는 사실을 기억해 둡시다. 밝은 색깔을 띠는 천연식품 (예, 토마토, 피망, 당근, 고구마, 녹색 야채 등)에는 산화방지제 (질병 예방을 돕는 음식 성분)가 함유되어 있습니다. 색이 짙은 식품일수록 건강에 좋습니다.





더 많은 과일과 야채 섭취하기 - 계속

어린이들에게 간식으로 과일을 먹는 습관 길러 주기

집에서나 학교에서 간식으로 가공식품 대신 과일을 먹는 습관은 어릴 때 길러주는 것이 쉽습니다. 간식으로 과일을 먹는 것은 어린이들이 건강하게 자라게 해주는 좋은 습관입니다. 과일의 종류를 다양하게 바꾸어 주어 한 가지에 물리는 일이 없도록 해 주는 것이 좋습니다. 후식으로도 여러 가지 과일을 다양하게 넣어 과일 샐러드를 만들어 봅시다. 과일 샐러드도 색채가 다양할수록 건강에 더 좋습니다. 더운 계절에는 포도나 껍질 벗긴 바나나 등의 과일을 얼려서 먹으면 아주 맛이 좋습니다.

어린이들과 함께 과일과 야채 준비하기

아이들은 음식 준비에 참여하면서 과일과 야채를 즐기는 법을 배웁니다. 이는 또한 음식 만드는 방법을 배우는 첫 걸음입니다.

과일을 깎아서 함께 먹기

사과를 통째로 한 개 주면 먹기를 망설이는 어린이들도 깎아서 함께 나누어 먹으면 마다 않고 한 조각 먹는 경우가 많습니다. 이것은 집안의 남자들에게도 사용하면 좋은 방법이 됩니다. 음식 습관에 관한 연구조사에 의하면 남자들은 깎아 놓은 과일을 더 잘 먹습니다.

앞으로 너무 바빠서 제대로 먹을 시간이 없다고 생각될 때는, 과일과 야채가 쉽게 구할 수 있는 가장 편리한 음식이라는 사실을 잊지 마십시오. 바나나, 사과, 배, 귤 등의 과일들은 가지고 다니기에 편리하며 아무런 준비 없이 그대로 먹을 수 있습니다. 또한 야채 들도 찌거나, 볶거나, 전자레인지에 익히면, 불과 몇 분 내에 요리해 낼 수 있습니다.

더 자세한 정보

자신과 가족을 위한 건강한 식생활 및 신체활동에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 아래 웹사이트를 방문하세요.

• www.gofor2and5.com.au • www.livelifewell.nsw.gov.au • www.healthykids.nsw.gov.au • www.cancerinstitute.org.au

영어로 전화하는데 도움이 필요하시면 번역및통역서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하세요.

Multicultural Communication 웹사이트인 www.mhcs.health.nsw.gov.au 에서 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아 볼 수 있습니다.

위의 전화번호 들은 발행 당시 정확하지만, 향후에 변경될 수도 있습니다.

따라서 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있습니다.

NSW Multicultural Health Communication Service

• 웹사이트: www.mhcs.health.nsw.gov.au • 이메일: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au • 전화: (02) 9816 0347

더 많은 과일과 야채 섭취하기: www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



An Australian Government, State and Territory health initiative