



건강한 식재료 이야기

※ 건강하고 안전한 먹을거리 고르기

건강은 좋은 식재료를 선택하는 것부터 시작됩니다!

우리는 하루에도 여러번 음식을 먹습니다. 하지만 음식의 맛만큼이나 중요한 것이 바로 '어떤 식재료를 선택하느냐'입니다. 신선하고 안전한 식재료는 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급하고 성장과 면역력 향상에 도움을 주지만, 품질이 좋지 않은 식재료나 영양이 불균형한 식품을 자주 먹으면 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.

특히 성장기 청소년은 뼈와 근육이 빠르게 자라고 두뇌 활동이 활발하기 때문에 올바른 식재료를 선택하는 습관이 무엇보다 중요합니다.

1. 건강한 식재료, 어떻게 고를까요?

식재료를 구입할 때는 가격이나 겉모습뿐만 아니라 신선도, 안전성, 영양가를 함께 살펴보는 것이 중요합니다.

✓ 제철 식재료를 선택하세요!

제철 식재료는 가장 맛이 좋고 영양도 풍부합니다. 또한 자연스럽게 자란 식재료이기 때문에 인위적인 재배가 적고 가격도 비교적 저렴합니다.

- 두릅 (4-5월)
- 냉이 (3-4월)
- 한라봉 (12-3월)
- 취나물 (3-5월)
- 딸기 (1-5월)
- 우엉 (1-3월)
- 달래 (3-4월)
- 매실 (5월)
- 쑥 (3월)

- 토마토 (7-9월)
- 옥수수 (7-9월)
- 복숭아 (7-8월)
- 포도 (8월)
- 감자 (6-9월)
- 참외 (6-8월)
- 블루베리 (7-9월)
- 도라지 (7-8월)
- 수박 (7-8월)

- 은행 (9월)
- 무우 (10-12월)
- 배 (9-11월)
- 배추 (11-12월)
- 사과 (10-12월)
- 석류 (9-12월)
- 고구마 (8-10월)
- 유자 (11-12월)

- 한라봉 (12-3월)
- 유자 (1월-2월)
- 시금치 (12월-2월)
- 콜리플라워 (12월-1월)
- 더덕 (1월-4월)
- 딸기 (1월-5월)
- 우엉 (1월-3월)
- 늙은호박 (10월-12월)

✓ 색이 다양한 채소를 먹어요!

채소마다 들어있는 영양소가 조금씩 다릅니다. 컬러푸드(color food)는 조화로운 식생활과 건강한 삶을 유지하는데 큰 도움을 주는 건강식품입니다.

RED (라이코펜 비타민C 안토시아닌)	• 항산화 작용 • 면역력 향상 • 혈관건강 유지 • 노화 예방 • 피부건강에 도움	
ORANGE (베타카로틴 비타민A,C)	• 눈 건강 • 피부 건강 • 면역력 향상 • 세포보호 • 성장발달	
YELLOW (루테인, 비타민C, 칼륨)	• 눈 건강 • 피로 회복 • 면역력 향상 • 혈압조절 • 소화 기능 도움	
GREEN (엽산,철분, 칼슘)	• 뼈 건강 • 빈혈 예방 • 면역력 강화 • 해독 작용 • 장 건강	
PURPLE (안토시아닌 폴리페놀)	• 눈 건강 • 기억력 향상 • 혈관 건강 • 항산화 작용 • 노화 예방	
BLACK (안토시아닌, 폴리페놀, 철분)	• 혈관 건강 • 뼈 건강 • 빈혈 예방 • 장 건강 • 갑상선 건강	
WHITE (알리신, 퀘르세틴, 식이섬유)	• 면역력 향상 • 혈액순환 개선 • 항균 작용 • 콜레스테롤관리 • 감기예방	

✓ **식품을 살 때 꼭 확인하세요!**

포장 식품에는 우리가 꼭 확인해야 하는 정보가 있습니다.

① **소비기한**

소비기한은 표시된 보관방법을 잘 지켰을 때 안전하게 먹을 수 있는 기한입니다.

날짜가 충분히 남아 있는지 확인하는 습관을 가져보세요!

소비기한이란?

식품 등(건강기능식품 포함)에 표시된 보관 방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 말합니다.

유통기한

영업자 중심의 표시제

제품의 제조일로부터 소비자에게 유통·판매가 허용되는 기한

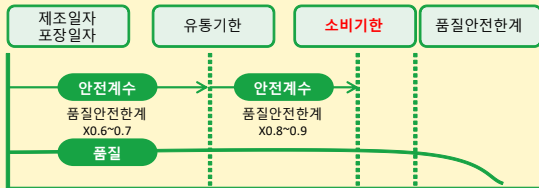
소비기한

소비자 중심의 표시제

식품등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한

소비기한은 식품의 맛, 품질 등이 급격히 변하는 시점을 설정실험한

품질안전한계기간의 80~90%로 설정한 것, 유통기한은 60~70%로 설정한 것입니다.



*예시 : 생면의 품질 유지기간이 10일이라면, 유통기한은 6~7일, 소비기한은 8~9일

BUT! 보관방법을 잘 지켜야 안전한 기한!

냉장기준 : 0~10℃

냉동기준 : -18℃ 이하

실온기준 : 1~35℃

제품별 보관방법이 다르기때문에, 식품 구입 시 꼭 소비기한을 확인하고 보관방법도 준수해야 합니다!

② 영양성분표와 영양강조표시.

영양성분표

가공식품이 가진 영양성분의 **양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시**하는 것

영양정보		총 내용량 120g 1회 제공량 30g당 150kcal
1회 제공량당	함량	1일영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	200mg	10%
탄수화물	20g	6%
당류	8g	8%
지방	7g	13%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	15mg	5%
단백질	3g	5%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

영양강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라

특정용어를 사용하여 강조

표시하는 것

-영양성분 함량강조표시 :

‘무’, ‘저’, ‘고’, ‘함유’

-영양성분 비교강조표시 :

‘덜’, ‘더’, ‘강화’, ‘첨가’

영양성분표, 이렇게 확인해요!

나트륨

우리 몸에 필요하지만
너무 많이 먹으면 건강에 좋지 않아요.
라면, 햄, 과자 등 가공식품은 나트륨 함량을 확인해요!

당류

단순당으로 에너지원이지만 과다섭취는 좋지 않아요.
‘설탕이 없다’고 적혀있어도 당류 함량을 확인해요!

포화지방

지나치게 많이 먹지 않도록 주의해요.
튀김, 과자, 케이크, 크림이 들어간 빵 등에
많이 들어 있을 수 있어요!

지방

지방도 우리 몸에 꼭 필요한 영양소예요.
어떤 지방을 얼마나 먹느냐가 중요해요!

‘1회 제공량’ 확인하기

영양성분표는 ‘1회 제공량’기준으로
표시되어 있어요!
실제로 내가 먹은 양이 1회 제공량의
몇 배인지 확인해야 합니다!

예시



1회 제공량 30g (150kcal)
총 내용량 60g
→ 한봉지를 다 먹으면?
 $150\text{kcal} \times 2 = 300\text{kcal}$

※ 다양한 인증마크

인증마크	의미
	생산,제조,유통의 전 과정에서 위해 요소가 섞이지 않고 청결하게 생산되도록 관리하는 시스템
	농산물 잔류 농약, 중금속 오염, 유해생물 등의 위해요소를 관리하는 시스템으로 이력 추적관리 서비스를 통해 생산 농장의 정보까지 확인할 수 있음
	합성농약, 화학비료, 항생제 등의 사용을 최소화하거나 사용하지 않은 농축산물에 붙여지고 유통되는 상품에 대해서도 지속적으로 관리함
	농축산물 기준과 동일한 방식으로 유기 수산물과 무항생제 수산물로 나뉘, 양식 수산물(해조류)에는 활성처리제와 기타 화학물질을 사용하지 않고 인증 기준을 지키면 활성처리제 비사용마크가 붙여짐
	유기농축산물을 주 원료로 제조,가공한 식품인증 받은 유기원료 또는 유기가공 식품을 95%이상 사용해야 함
	상품의 품질과 특성이 원산지에 따라 생겨났을 때 상표권을 인정해주는 제도, 지리적 표시 1호는 '보성녹차'이고 외에도 '순창 고추장', '횡성 한우', '이천 쌀', '의성 마늘' 등이 있음
	국내산 농수산물을 원료로 제조, 가공, 조리 된 우수한 전통식품을 인증해주는 제도

* NON-GMO 마크

NON-GMO(Genetically Modified Organisms)란?

- GMO 식품은 '유전자 재조합 식품'

즉 이종교배, 염색체 변형등을 통해 인위적으로 특정 작물에 없는 유전자를 결합시켜 새로운 특성의 품종을 개발해 만든 식품입니다.

- GMO가 안좋은 이유

1. 알레르기 유발
2. 생태계 파괴 및 돌연변이의 위험
3. 예상하지 못한 독성이 인체에 영향을 끼칠 수 있음

- NON-GMO는 '비유전자 변형식품'

유전자 조작 식품이 들어가지 않았다는 의미입니다.

간혹 상품 패키지 뒷면에 '유전자변형포함 가능성이 있을 수 있음' 이라는 문구가 기재되어 있는데

이는 무조건 GMO원재료를 썼다는 뜻이 아닌 GMO 여부와 관계없이 국내 확인 서류가 없을 시 이 문구를 표기해야 합니다.



※ 건강에 좋은 기름진 재료

지방은 지방산과 글리세롤이 결합된 물질로, 생명유지에 꼭 필요한 3대 필수 영양소 중 하나로, 세포의 구성성분인 동시에 에너지를 제공합니다. 지방섭취가 부족하면 장·단기적으로 심각한 건강장애를 일으킬 수 있습니다. 단, 지방을 섭취할때 주의해야하는 점이 있는데 바로 ‘몸에좋은지방’을 먹어야 한다는 것입니다.

지방이 우리 몸에서 하는 역할로는 1g당 약 9kcal의 에너지를 내고, 몸이 필요할 때 꺼내쓸수 있는 비상연료 역할을 합니다. 또한 세포의 외벽은 인지질이라는 지방으로 되어있고, 지용성 비타민(비타민 A,D,E,K) 흡수에 도움을 줍니다. 그리고 피하지방은 체온 유지에 도움을 주고, 내장지방은 장기를 보호하는 역할을 합니다.

지방 과잉상태 (지방을 너무 많이 먹거나 저장했을 때)	지방 결핍상태 (지방 섭취가 너무 적을 때)
비만, 지방간 고지혈증(혈액 속 지방 농도 ↑) 심혈관질환(동맥경화,심근경색 등) 인슐린 저항성 → 당뇨병 위험도 증가	피로감 증가. 집중력저하 피부건조, 머리카락 윤기 없음 생리불순(여성), 지용성 비타민 흡수 장애

※ 포화지방 ? 불포화지방? 트랜스지방?

	포화지방 (Saturated Fat)	불포화지방 (Unsaturated Fat)	트랜스지방 (Trans Fat)
정의	지방산 구조에서 탄소들 사이에 이중결합이 없는 상태	탄소사이에 이중결합이 있는 지방산 - 단일불포화지방산 (이중결합 1개) - 다가불포화지방산 (이중결합 2개이상)	불포화지방을 인공적으로 고체화 하면서 만들어진 지방 수소를 강제로 붙이는 ‘수소화’ 과정에서 발생
특징	- 상온에서 고체 상태 EX) 돼지기름, 버터 - 열과 산화에 강해서 튀김등에 많이 쓰임	- 상온에서 액체 - 냉장보관 시 일부만 고체화 - 산소와 접촉 시 산화 쉬움	- 인공적으로 만든 가짜지방 - 상온에서 고체, 보관성 ↑ - 바삭한 식감 유지 - 자연에도 소량존재(소의 위) 대부분 인공적
대표식품	돼지고기,소고기,닭 껍질, 버터, 치즈,우유, 라면스프, 코코넛오일, 팜유	생선(고등어,연어 등) 올리브유, 들기름, 해바라기유, 견과류, 씨앗류	마가린, 쇼트닝 튀김용식 (도넛,감자튀김) 인스턴트식품, 제과류, 파이,크림빵
건강에 끼치는 영향	- LDL 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 수치 ↑ - 장기적으로 심혈관질환, 동맥경화, 뇌졸중 위험 증가 - 소량은 호르몬 생성과 에너지 공급에 필요	- LDL콜레스테롤 감소, HDL콜레스테롤(좋은콜레스테롤) 증가 - 염증 억제, 심장건강에 도움 - 오메가-3, 오메가-6 같은 필수 지방산 포함	- LDL콜레스테롤 증가 + HDL 콜레스테롤 감소 = 최악 - 염증촉진 - 심혈관질환위험 크게 증가 - 세계보건기구(WHO)에서 트랜스지방 섭취량 0에 가깝도록 권장

※ 건강에 좋은 기름진 재료

기름이라고 하면 살이 찌는 음식이라고 생각하기 쉽습니다. 하지만 지방은 우리 몸에 반드시 필요한 영양소인데요. 기름을 먹지 않는 것보다 ‘어떤 기름을 먹느냐’가 중요합니다.



지방의 역할

- 세포를 만드는 재료
- 체온유지
- 에너지저장
- 호르몬생성
- 뇌 발달
- 비타민흡수(A · D · E · K)

	포화지방 (Saturated Fat)	불포화지방 (Unsaturated Fat)	트랜스지방 (Trans Fat)
정의	지방산 구조에서 탄소들 사이에 이중결합이 없는 상태	탄소사이에 이중결합이 있는 지방산 - 단일불포화지방산 (이중결합 1개) - 다가불포화지방산 (이중결합 2개 이상)	불포화지방을 인공적으로 고체화 하면서 만들어진 지방 수소를 강제로 붙이는 ‘수소화’ 과정에서 발생
특징	- 상온에서 고체 상태 EX) 돼지기름, 버터 - 열과 산화에 강해서 튀김등에 많이 쓰임	- 상온에서 액체 - 냉장보관 시 일부만 고체화 - 산소와 접촉 시 산화 쉬움	- 인공적으로 만든 가짜지방 - 상온에서 고체, 보관성 ↑ - 바삭한 식감 유지 - 자연에도 소량존재(소의 위) 대부분 인공적
대표식품	돼지고기, 소고기, 닭 껍질, 버터, 치즈, 우유, 라면스프, 코코넛오일, 팜유	생선(고등어, 연어 등) 올리브유, 들기름, 해바라기유, 견과류, 씨앗류	마가린, 쇼트닝 튀김음식 (도넛, 감자튀김) 인스턴트식품, 제과류, 파이, 크림빵
건강에 끼치는 영향	- LDL 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 수치 ↑ - 장기적으로 심혈관질환, 동맥경화, 뇌졸중 위험 증가 - 소량은 호르몬 생성과 에너지 공급에 필요	- LDL콜레스테롤 감소, HDL콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 증가 - 염증 억제, 심장건강에 도움 - 오메가-3, 오메가-6 같은 필수 지방산 포함	- LDL콜레스테롤 증가 + HDL 콜레스테롤 감소 = 최악 - 염증촉진 - 심혈관질환위험 크게 증가 - 세계보건기구(WHO)에서 트랜스지방 섭취량 0에 가깝도록 권장

단일 불포화지방산, 다가 불포화지방산?

분류		주요지방산	효과
불포화지방산	단일불포화지방산	올레산	- 혈중 콜레스테롤을 낮추고 위산의 분비를 조절한다. - 올리브유, 채유 등에 많이 들어있다.
	다가 불포화지방산	n-3계 지방산	EPA - 항혈전 작용이 있어 중성지방을 저하시키는 작용을 한다. - 방어새끼, 다랑어의 지방산, 방어, 공치, 장어에 많이 들어 있다.
			DHA - 중성지방수치를 낮추어 고지혈증, 고혈압, 뇌졸중을 예방한다. - 참치의 지방산, 방어, 고등어에 많이 들어있다.
		α-리놀렌산	- 알레르기질환, 고혈압, 심장 질환, 암을 예방한다 - 차조기유, 들기름에 많이 들어있다.
		n-6계 지방산	아라키돈산 - 혈압이나 면역계를 조절한다 - 간,달걀 흰자, 소라, 대하 등에 많이 들어있다.
			γ-리놀렌산 - 혈당치 및 혈중 콜레스테롤 수치를 저하시키는 효과가 있다. - 달맞이꽃 종자유나 모유에 많다.
			리놀산 - 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 동맥경화를 예방하는 기능이 있지만 너무 많이 섭취하면 오히려 동맥경화와 고혈압이 올 수 있다. - 홍화유, 해바라기유, 호두에 많이 들어있다.
	포화지방산	라우르산 미리스틴산 스테아르산 팔미트산	- 혈중 중성지방과 콜레스테롤을 증가시킨다. - 팜유, 야자유, 돼지기름, 우지, 버터에 많다.

* 건강에 해로운 트랜스지방 줄이기!



트랜스 지방이란?

액체 상태인 기름에 수소를 첨가해 고체로 만드는 과정에서 생성되는 지방으로 식물성 쇼트닝, 마가린, 그리고 부분 경화유를 사용하여 만든 제품(쿠키, 스낵류, 튀김류 등)에 포함되어 있습니다.

‘지방’과 ‘트랜스지방’의 차이점?

‘지방’은 체내의 중요한 에너지원이며 지용성비타민(A,D,E,K 등)의 흡수를 돕고, 신체의 적절한 성장·발육·유지에 중요한 역할을 합니다.

그러나 지방 중 ‘트랜스지방, 포화지방’은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심근경색 등 심혈관 질환을 유발합니다.

일상생활 속 트랜스 지방 줄이는 법!



식품 조리 시

- ✓ 음식 조리 시 식물성 기름(대두유, 옥수수유, 올리브유 등) 사용!
- ✓ 기름에 튀기는 대신 ‘굽고, 조리고, 데쳐’먹는 조리법 선택!
- ✓ 산패로 인한 트랜스 지방 생성을 막기 위해 식용유는 밀봉 후, 어두운 곳에 보관!



식품 구입 시

- ✓ 과자 등 가공식품 구입 시, 영양성분표시의 트랜스 지방 함량 확인!
*세계보건기구(WHO)의 1일 권장섭취량 : 전체 에너지 섭취량의 1%미만
(하루열량 2000kcal 섭취 시 약 2.2g 미만)
- ✓ 빵 구입 시, 마가린이 적게 들어간 퍽퍽하고 다소 거친 식감의 제품 선택!
- ✓ 육류 구입 시, 지방과 껍질이 적은 부위 선택



식품 섭취 시

- ✓ 가공식품, 패스트푸드 보다는 자연식품 섭취!
- ✓ 프라이드 치킨은 기름기가 많은 껍질을 벗기고 섭취!
- ✓ 라면은 뜨거운 물에 한 번 끓여 기름기를 짹 빼고, 새로운 물에 다시 끓여 섭취!
- ✓ 트랜스지방함량이 높은 ‘반조리용 식품(팝콘 등)’의 과다섭취 자제!