

## 식품구성자전거

다채로운 식단의 균형 잡힌 식사를 통해 우리 몸에 필요한 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등의 다양한 영양소를 골고루 섭취하는 하는 것은 암 예방뿐만 아니라 건강 증진에 도움이 됩니다.

식품구성자전거는 비슷한 영양소를 가진 식품끼리 묶어서 여섯 가지 식품군으로 나누어 균형 잡힌 식사를 계획하여 먹을 수 있도록 만든 것입니다. 이와 함께 물을 충분히 마시고, 규칙적인 운동을 하면 건강하게 생활할 수 있습니다.



<그림> 식품구성자전거  
출처: 보건복지부, 한국영양학회

## 건강을 위한 식품 선택 방법

### 곡류 - 매끼 적당량 섭취



- ▶ 주요 에너지 원으로, 부족하면 체중이 줄어들고 힘이 없어지게 됩니다.
- ▶ 매끼 적당량 드시되 과식을 피하십시오. 쌀밥 보다는 가능한 잡곡밥으로 드십시오.
- ▶ 밥 이외에 감자, 고구마, 빵, 국수, 떡 등이 있습니다.

### 고기, 생선, 계란, 콩류 - 매끼 1~2가지 적당량



- ▶ 매끼 식사에 어육류 식품을 적당량 포함시키십시오.
- ▶ 기름이 많은 갈비, 삼겹살, 닭껍질보다는 살코기를 드시고 생선, 콩, 두부 등을 자주 섭취합니다.

### 채소류 - 매끼 2~3가지 이상



- ▶ 열량이 적고 비타민, 무기질, 섬유소, 피토케미컬이 풍부합니다.
- ▶ 신선한 채소류와 해조류는 식사 때마다 2~3가지씩 섭취하십시오.
- ▶ 채소즙보다는 생채소나 나물 반찬을 섭취하는 것이 좋습니다.

### 과일 - 매일 1~2회



- ▶ 비타민과 피토케미컬이 풍부하므로 매일 섭취합니다.
- ▶ 한 가지 과일만 섭취하기보다는 다양한 색의 과일을 섭취합니다.
- ▶ 껍질째 드시면 섬유소 등의 섭취에 도움이 됩니다.

### 우유, 유제품 또는 두유 - 매일 1~2회



- ▶ 여러 가지 영양소가 골고루 포함되어 있습니다.
- ▶ 우유를 못 드시는 경우 두유나 요구르트, 치즈 등의 유제품을 섭취합니다.

### 기름, 설탕 - 양념으로 적당량 사용



- ▶ 식물성 기름을 사용하고 튀김보다 조림, 구이, 볶음 등 기름이 적게 들어가는 조리법을 선택하십시오.
- ▶ 땅콩, 호두, 잣 등 견과류는 적당량 드십시오.
- ▶ 설탕은 양념으로 적당량 사용합니다.