

파이토케미컬(Phytochemical)이란?

- ▶ 식물을 의미하는 파이토(phyto)와 화학을 뜻하는 케미컬(chemical)의 합성어입니다. 과일, 채소, 곡류 등의 식물에 함유되어 있는 자연물질로 영양소는 아니지만 비타민, 무기질, 섬유소 등의 영양소와 더불어 우리 몸이 건강해지도록 도와줍니다.
- ▶ 과일, 채소 등의 색들과 관련이 있으며, 그림과 같이 올림픽 오륜기처럼 다섯 가지 색으로 파이토케미컬을 나눌 수 있습니다.



그렇다면, 어떻게 얼마나 먹어야 할까요?

- ▶ 다섯 가지 색을 골고루 먹을 수 있도록 채소반찬과 과일의 색을 다양하게 선택합니다.
(예) 가지 볶음과 상추쌈을 반찬으로 먹으면서 양념으로 마늘, 양파를 충분히 사용하고 굴과 토마토나 수박 등을 간식으로 먹으면 다섯 가지 색을 모두 먹을 수 있습니다.
- ▶ 채소는 매끼 2~3가지 이상, 2~3 접시 정도를, 과일은 매일 1~2회 적당량 섭취합니다.



그림: 건강오륜-건강을 위한 오색 등그라미
출처: 국립암센터 임상영양실

그림: 과일과 채소의 100g 눈대중량[1컵=200cc(우유 1팩, 종이컵 1컵)]
출처: 국립암센터 임상영양실