

항산화 물질과 식생활

항산화 물질이란?

항산화 물질은 특히 짙은/열은 색 채소 및 과일을 비롯한 식품에서 자연적으로 발견되는 영양소입니다. 비타민, 미네랄, 식물화학 물질(자연적으로 생성되는 식물성 물질) 등이 바로 항산화 물질입니다.

항산화 물질은 ‘유리기(활성산소)’라는 해로운 분자가 우리 몸의 세포를 손상하는 것을 막아줍니다. 유리기는 호흡, 운동, 음식물 소화 등의 일상적 신체 작용 중에 생성되기도 하고 공기, 물, 식품 등에 함유된 오염물질과 담배 연기에서 생성되기도 합니다.

항산화 물질이 많이 함유된 식품은 우리 몸을 건강하게 유지해줄 뿐만 아니라 암, 심장 질환, 노인성 황반변성(AMD) 등의 만성 질환을 예방해줍니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. 식품에서 항산화 물질을 섭취하십시오

채소, 과일, 통곡류, 콩류(완두콩, 강낭콩 및 렌즈콩), 견과, 씨앗, 향신료 등의 항산화 물질이 많이 함유된 식품을 섭취하는 것이 항산화 물질을 섭취하는 최선의 방법입니다. 미가공 식품에는 함께 작용하여 우리 몸의 건강을 가장 효과적으로 보호해주는 다양한 항산화 물질이 들어 있습니다.

다음은 일반적인 항산화 물질과 그 식품 공급원입니다:

- 비타민 C는 구아바, 피망(붉은 피망, 노란 피망, 녹색 피망), 키위, 딸기, 감귤, 파파야, 싹양배추, 브로콜리, 잎채소, 토마토, 감자 등에 들어 있습니다.
- 비타민 E는 아몬드, 해바라기씨, 식물성 기름, 잎채소, 땅콩 및 땅콩버터, 고구마, 아보카도 등에 들어 있습니다.
- 셀레늄은 브라질너트, 생선, 조개, 육류, 가금육, 곡물 제품, 밀배아, 밀기울, 강낭콩, 귀리겨, 달걀 등에 들어 있는 미네랄입니다.
- 카로티노이드에는 베타카로틴, 루테인, 리코펜 등이 있으며 일반적으로 노란색, 주황색 또는 붉은색입니다. 케일, 토마토 및 토마토 제품, 시금치, 고구마, 당근, 잎채소, 호박, 애호박, 구아바, 수박, 자몽, 살구, 브로콜리, 캔탈루프 등에 들어

있습니다. 베타카로틴 등의 몇몇 카로티노이드는 우리 몸에서 비타민 A로 바뀝니다. 소량의 지방과 함께 섭취하면 가장 잘 흡수됩니다.

- 1. 플라보노이드에는 안토시아닌, 플라보놀, 이소플라보놀 등이 있으며 흔히 노란색 또는 푸른색입니다. 장과(특히 어두운 색 장과), 체리, 적포도, 양파, 사과, 코코아, 차(특히 녹차), 감귤, 콩류, 셀러리, 초콜릿, 올리브, 대두, 콩 제품, 통곡, 통밀 등에 들어 있습니다.
- 1. 기타 항산화 물질 및 그 식품 공급원은 다음과 같습니다:
조효소 Q10: 육류, 가금육, 생선, 올리브유, 카놀라유, 견과 및 씨앗
글루타티온: 시금치, 아보카도, 아스파라거스, 오크라
커큐민: 강황
베타레인: 비트
리포산: 시금치, 브로콜리, 토마토, 완두콩, 싹양배추
레스베라트롤: 포도, 블루베리, 땅콩

2. 식물성 식품을 더 많이 섭취하십시오

- 1. 식단 및 간식에 다양한 채소 및 과일을 추가하여 실험해보십시오. 좋아하는 것을 더 많이 섭취하십시오.
- 1. 한 끼 식사의 3/4 이상을 채소, 과일, 통곡, 콩류, 견과, 씨앗 등의 식물성 식품으로 구성하십시오.
- 1. 육류 없는 식사를 자주 드십시오. 견과, 씨앗, 두부 및 기타 콩식품, 콩류, 생선, 달걀 등으로 다양한 요리를 만들어보면서 입맛에 잘 맞는 것을 찾으십시오.
- 1. 요리를 할 때 견과/씨앗 버터, 아보카도 등, 건강에 유익한 지방과 카놀라유, 올리브유, 콩기름 등의 식물성 액체 기름을 사용하십시오. 건강에 유익한 지방과 기름에는 항산화 물질이 들어 있으며 몇몇 영양소의 흡수를 촉진합니다.
- 1. 채소를 찌거나 전자레인지로 익힐 때 소량의 물을 사용하십시오. 항산화 물질이 물로 빠져나가는 것을 방지할 수 있습니다.

3. 항산화 물질 보충제는 조심하십시오

항산화 물질 보충제(특히 고용량)는 만성 질환을 예방해준다고 밝혀진 바 없으며, 오히려 건강에 해로울 수 있습니다. 항산화 물질 보충제를 복용하기 전에 공인영양사 또는 보건 의료 서비스 제공자와 먼저 상담하십시오. 항산화 물질 보충제는 전반적 건강, 식생활, 복용 중인 처방약 또는 보충제 등에 따라 이로운 주기보다는 해를 더 많이 끼칠 수 있습니다.

항산화 물질이 염증을 막아주나?

항산화 물질이 함유된 몇몇 식품은 소염 작용을 할 수 있습니다. 단일한 식품 및 영양소

에만 집중하지 말고 건전한 식생활을 실천하는 것이 최선입니다. 건전한 식단의 예를 들자면 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide), 지중해식 다이어트, 대시(DASH) 다이어트, 포트폴리오 다이어트 등이 있습니다. 이러한 식생활을 실천하면 함께 작용하여 최적의 건강과 웰빙을 촉진하는, 항산화 물질 등의 다양한 영양소를 섭취할 수 있습니다.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.

