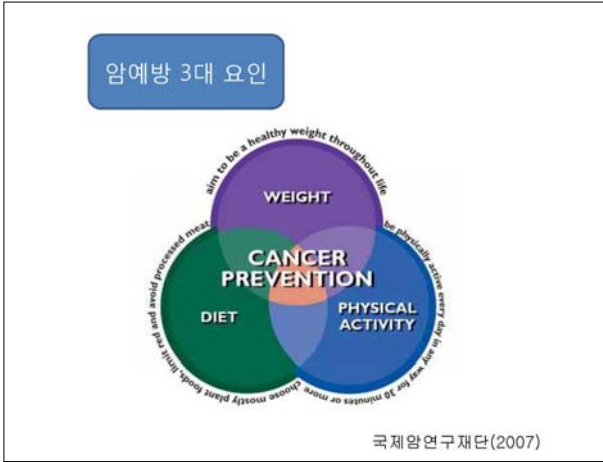
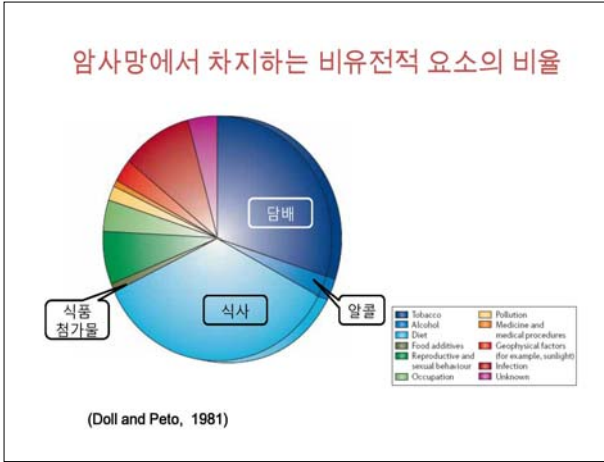
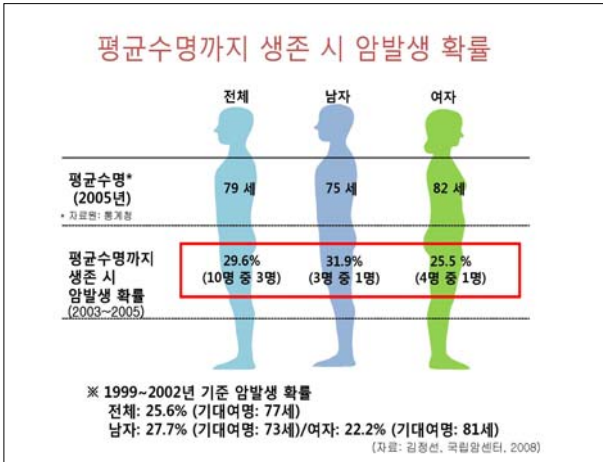
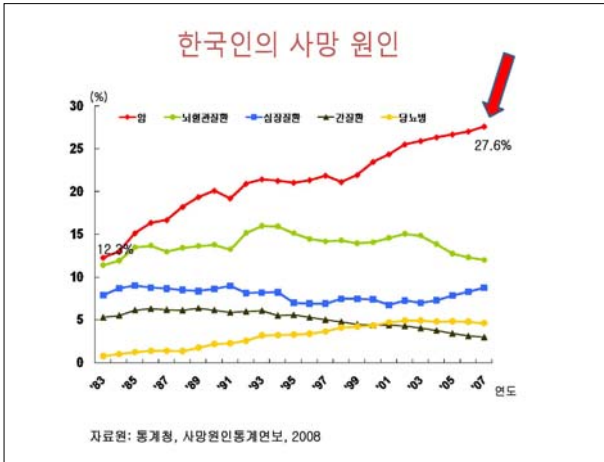


세미나 I : 암 예방과 영양

암 예방 식단

이 심 열
동국대





국민 암 예방 수칙

1. 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
2. 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
3. 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
4. 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
5. 주5회 이상, 하루 30분이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
6. 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
7. 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
8. 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
9. 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
10. 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

(보건복지가족부, 국립암센터)

암예방을 위한 식사지침 개발 연구 (2006. 3.~ 2009. 2.)

- 암예방을 위한 국민식생활 지침연구
 - 암과 식생활에 대한 국제적인 보고서 및 연구논문 검색
 - 우리나라 사람들이 많이 먹는 음식에 대한 과학적 근거 요약, 평가
- 암예방 식사지침 제정 연구
 - 과학적 근거 평가결과와 우리나라 사람들의 식생활 분석 결과 비교
 - 8개항의 식사지침 및 29항의 실천지침 개발
- 암 예방을 위한 건강레시피 연구
 - 암예방 실천에 도움이 되는 식단 개발
 - 건강레시피 (45종) 개발

암예방을 위한 식생활 실천방법

- 암예방을 위한 식사지침을 따른다.
- 지침별 세부 실천사항을 따른다.
- 위의 내용을 실천하도록 식단과 음식을 개발한다.
 - 식단작성
 - 메뉴 및 조리법 사례

암 예방을 위한 식사지침

1. 건강 체중과 적정 체지방량을 유지한다.
2. 전곡류와 두류를 많이 먹는다.
3. 여러 가지 색깔의 채소와 과일을 먹는다.
4. 붉은 색 육류를 적게 먹는다.
5. 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다.
6. 저지방 우유를 매일 1컵 정도 마신다.
7. 술은 가능한 한 마시지 않는다.
8. 영양보충제는 특별한 경우에만 제한적으로 사용한다.

각 지침별 세부 실천사항

- 실제 생활에서 구체적으로 어떻게 하는 것이 암 예방 지침 실천에 도움이 되는지 제시
 - 좋은 식품, 피해야 할 식품
 - 식품 선택에서 주의할 사항
 - 조리과 먹을 때의 주의사항
 - 술, 보충제 섭취

1. 건강 체중과 적정 체지방량을 유지한다

- 1) 자신의 체질량지수와 체지방량이 정상범위에 속하도록 한다
- 2) 체중 또는 체지방량 감소가 필요한 경우 에너지 섭취량을 줄인다
- 3) 중년기 이후에는 복부비만이 되지 않도록 특히 주의한다
- 4) 섬유소가 많고 지방이 적은 식품을 위주로 식사한다.
- 5) 조리 시에는 설탕과 기름을 적게 사용한다.
- 6) 가공식품, 패스트푸드, 단 음료, 과자류 등을 가급적 적게 먹는다.



2. 전곡류와 두류를 많이 먹는다

- 1) 도정이나 가공이 덜 된 곡류를 주로 사용한다.
- 2) 다양한 곡류와 두류를 사용하여 식사를 구성한다.
- 3) 곡류는 건조하고 시원한 곳에 보관하고 오래 저장하지 않는다.

3. 여러 가지 색깔의 채소와 과일을 먹는다

- 1) 매일 5가지 색(빨강, 초록, 노랑, 보라, 하양)의 채소와 과일을 먹는다.
- 2) 매끼 김치 외에 3~4종류 이상의 채소 반찬을 먹는다.
- 3) 채소와 과일은 가공되지 않은 신선한 것을 구입하여 바로 사용한다.
- 4) 과일을 매일 1회 이상 먹는다.

4. 붉은색 육류를 적게 먹는다

- 1) 붉은 색 육류는 1회에 1인분, 1주일에 2회를 넘지 않도록 먹는다.
- 2) 햄, 소시지 등의 가공육을 가끔적이면 먹지 않는다.
- 3) 육류 조리시에는 직화구이를 피하고 탄 부분을 먹지 않는다.
- 4) 눈에 보이는 지방을 제거하고 먹는다.
- 5) 가공류 섭취시에는 껍질을 제외하고 먹는다.

5. 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다

- 1) 음식을 만들 때는 소금, 간장의 사용을 줄인다.
- 2) 국물을 짜지 않게 만들고 적게 먹는다.
- 3) 김치는 덜 짜게 만든다.
- 4) 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않는다.
- 5) 젓갈, 장아찌, 자반 등 염장 식품을 적게 먹는다.

6. 저지방우유를 하루에 한 컵이상 마신다

- 1) 유제품은 저지방제품을 선택한다.
- 2) 여자 성인의 경우 하루에 1컵을 마신다.
- 3) 중년 이후 남성은 하루에 1컵을 넘지 않는다.

7. 술은 가능한 한 마시지 않는다

- 1) 마시는 경우 남자는 2잔, 여자는 1잔 이내로 한다.

8. 영양보충제는 특별한 경우에만 제한적으로 사용한다

- 1) 영양소는 다양한 음식을 통하여 섭취한다.
- 2) 임신부와 영양결핍인 경우에 한해서 영양보충제를 사용 한다.

암 예방을 위한 식단구성

암예방을 위한 식단 개발과정

1. 암 예방을 위한 식생활 실천방안에 따른 레시피 개발 대상 음식 선정

- “암 예방을 위한 식사지침”의 각 요인 분석
- 분석한 요인과 한국인의 식생활 실태 분석 결과를 비교
- 분석한 요인의 실천과 관련성이 높으면서 한국인의 식생활 실태와 부합 가능한 음식선정

2. 선정된 음식의 레시피 작성

- 암 발생 위험 요인을 줄이고 예방 요인을 높이는 조리법 개발
- 개발된 조리법의 실생활 활용 가능성 분석
- 일반인이 습득·실천하기 쉬운 형태로 레시피 자료 개발

식단구성 원칙

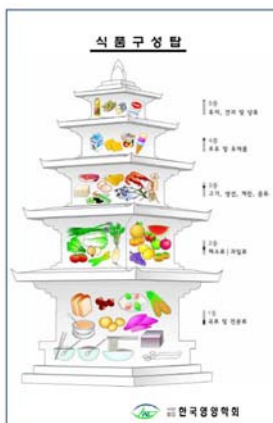
- 암 발생 위험을 줄이고 암 예방에 도움이 되는 식품과 조리법 사용
- 우리나라 사람들이 많이 먹는 음식을 중심으로 식품과 음식 선정
- 우리나라 사람들이 많이 먹는 음식은 암 예방에 도움이 되는 방법으로 조리법 개선하여 제시
- 특정 식품/음식을 강조하기보다 다양한 식품을 사용하는 올바른 식사구성에 중점

건강한 식사의 식품구성

식품군

- 곡류 및 전분류
- 채소류
- 과일류
- 고기, 생선, 계란, 콩류
- 우유 및 유제품
- 유지, 견과 및 당류

각 식품군이 적절히
배합된 식사가 좋음



항암식단 구성에 선정된 음식

주식류 (9종)	죽(단호박죽, 깨죽, 현미당콩죽, 잡곡죽), 굴밥 비빔밥(새싹 또는 전통비빔밥) 표고버섯채소밥 모듬버섯카레라이스 샌드위치(참치 또는 닭가슴살, 채소) 채소만두(표고, 애호박, 배추, 숙주, 두부), 칼국수(짜지않게) 라면(건강식을 고려)	반찬류 (16종)	달걀찜(표고버섯, 새우 등) 두부찜, 북어찜, 생선찜 수육(돼지목심이용) 가지양념구이 두부야채샐러드 불고기냉채(상추, 양파) 우유잡채 양파, 마늘초절임 버섯채소전, 감자채소전
국 (3종)	된장국, 굴미역국, 버섯들깨탕		단호박전, 연근전
찌개 (2종)	청국장찌개(두부, 호박, 버섯) 고등어찌개, 기타 생선찌개		멸치볶음(견과류 섞어서) 나물, 무침류(브로콜리 이용)



건강라면

우리나라 사람들이 많이 먹는 음식을 암 위험요인을 적게 해서 먹을 수 있도록 보완해서 조리

채소, 달걀, 편육 등 다양한 재료 사용

저온 삶은 물을 따라버리거나, 건면/생면 사용

다양한 재료로 건강에 좋은 성분 보충

염분을 줄이려면 스프를 적게 넣고 국물을 적게 먹는다

배추김치

배추와 김치에 넣는 마늘, 파 등의 부재료, 발효산물 등의 항암효과에 대한 보고들이 있으나 주로 실험연구 결과임

소금농도가 높은 김치는 (7~8%) 암 발생위험이 높음.

백김치

밤, 대추, 잣 등 다양한 재료를 넣을 수 있으나 오래 보관하지 못함.

일반 김치보다 소금을 적게 넣음

항암 식탁 프로젝트

우리가 알고 있던 암을 예방하는 식품 상식들이 전부 틀렸다!