

Food 북 칼럼

항암채소 영양사전

이 강 권

삼성웰스토리



도서명: 항암채소 영양사전
지은이: 박건영
출판사: 아카데미북

한국 사람이 건강과 관련하여 가장 근심이 되는 것은 바로 암과 비만이라고 한다.

먼저 비만에 대한 관심은 성인병 예방차원은 물론 이른바 다이어트, 몸짱 열풍과 함께 이미 거대한 산업을 형성하고 있을 뿐만 아니라 사회전반의 건강관리 키워드로 자리잡았다.

암 또한 성인들 중에 지속적으로 발병자가 늘어나고 있다. 건강검진 비율 증가, 암 검진 의료기술 증가 등이 암 환자 증가의 일부 원인이 되기도 하나 근본적으로는 과거와 달라진 식습관이 암 발병 증가의 원인이라고 하는 것에 대다수가 이견이 없다.

우리 민족은 채식 위주의 식생활로 과거 비만이나 암 등의 질병은 많지 않았다. 하지만 경제가 발전하고 서구식 식문화가 소개됨에 따라 육류와 기름진 음식의 소비가 늘어나면서 비만률이 높아지고 서구식 암인 대장암·유방암·전립선암 등이 늘어나고 있다. 특히 복부 비만은 당뇨병·고혈압·동맥경화 등 생활습관병의 원인이자 암의 발병 원인도 된다.

따라서 현대에서 식습관을 고친다는 것은 한편으로는 채소 중심의 식사로 돌아가는 것으로 이야기 할 수 있다. 육류를 먹지 말고 채식만 먹자는 뜻은 아니다. 완전히 과거와 같은 식생활로 돌아갈 수는 없으나 채소의 장점을

잘 알고 적절히 먹는 것을 통하여 서구식 식생활에 의해 발생할 수 있는 암, 비만 등의 병을 예방하자는 뜻이다.

녹황색 채소에 존재하는 파이토케미컬(Phytochemical)이 우리 몸에서 매우 중요한 역할을 하기 때문이다.

이 책은 각각의 채소와 과일별로 존재하는 영양측면의 특징을 알기 쉽게 정리한 책이다. 차분히 한 장, 한 장 읽다 보면 누구나 스스로 자신의 건강을 지킬 수 있을 것이다.

책의 내용

PART 1-채소의 영양 성분

- 채소의 영양 성분
- 단백질
- 지질: 포화지방산·불포화지방산/ 콜레스테롤
- 탄수화물
- 비타민의 종류와 작용: 비타민 A(레티놀)/ 비타민 D/ 비타민 E(토코페롤)/ 비타민 K/ 비타민 B1/ 비타민 B2/ 니아신(비타민 B3)/ 판토텐산(비타민 B5)/ 피리독신(비타민 B6)/ 비오틴(비타민 B7)/ 엽산(비타민 B9)/ 비타민 B12 27/ 비타민 C
- 무기질의 종류와 작용: 칼슘/ 크롬 /코발트/ 구리/ 철분/ 요오드/ 칼륨/ 마그네슘/ 망간/ 몰리브덴/ 나트륨/ 셀레늄/ 인/ 아연
- 기능성 성분: 식이섬유/ 카로티노이드/ 폴리페놀류
- 파이토케미컬이란?
- 채소와 과일의 맛·색의 성분
- 채소의 색은 건강의 색
- 채소의 항산화작용

PART 2-채소 영양 사전

[채소]

가지/ 감자/ 갓/ 갯기름나물(방풍나물)/ 겨자잎/ 경수채/ 고구마/ 고구마순/ 고들빼기/ 고려엉겅퀴(곤드레)/ 고비/ 고사리/ 고수(향채)/ 고추/ 고추냉이/ 고춧잎/ 곤달비/ 곰취/ 근대/ 파리고추/ 냉이/ 다채(비타민)/ 달래/ 당근/ 더덕/ 도라지/ 돌나물/ 동아/ 두릅/ 들깻잎/ 땅두릅(독활)/ 래디시/ 마/ 마늘/ 마늘쫑/ 머위/ 무/ 물냉이/ 미나리/ 민들레/ 바질/ 방울다다기양배추/ 배추/ 부추/ 브로콜리/ 비름/ 비트/ 산마늘(명이나물)/ 상추/ 상추(로메인)/ 생강/

셀러리/ 소리쟁이/ 쇠비름/ 수리취(떡취)/ 숙주나물/ 순무/ 시금치/ 신선초(명일엽)/ 싹추/ 쑥/ 쑥갓/ 쑥부쟁이/ 씀바귀/ 아스파라거스/ 아욱/ 알팔파 새싹/ 양배추/ 양배추-적채/ 양상추/ 양파/ 양파-적양파/ 양하/ 어수리/ 여주/ 연근/ 열무/ 엽교/ 오이/ 옥수수/ 우엉/ 원추리/ 유채/ 잔대/ 죽순/ 질경이/ 차즈기(자소)/ 참나물/ 참죽나무순(가죽나물)/ 청경채/ 취나물(참취)/ 치커리/ 케일/ 콜라비/ 콜리플라워/ 콩나물/ 토란/ 토란대/ 토마토/ 토마토(방울토마토)/ 트레비소(적치커리)/ 파(대파)/ 파(쪽파)/ 파드득나물(삼엽채)/ 파슬리/ 파프리카/ 피망/ 호박(단호박)/ 호박(애호박)/ 호박(주키니)/ 호박잎/ 홀잎나물

[버섯]

느타리버섯/ 능이버섯/ 목이버섯/ 새송이버섯/ 송이버섯/ 양송이버섯/ 팽이버섯/ 표고버섯

[해초]

곰피/ 김/ 다시마/ 매생이/ 미역/ 톳/ 파래

[과일]

감/ 감귤/ 금귤/ 다래/ 대추/ 딸기/ 라임/ 레몬/ 망고/

매실/ 머루/ 멜론/ 모과/ 무화과/ 바나나/ 배/ 복분자/ 복숭아/ 블루베리/ 비파/ 사과/ 살구/ 석류/ 수박/ 아보카도/ 앵두/ 오디/ 오렌지/ 오미자/ 유자/ 자두/ 참외/ 키위/ 탕자/ 파인애플/ 파파야/ 포도

지은이 소개

박건영

고려대학교 농화학과(학사), 식품공학과(석사)를 졸업하고, 미국 네브라스카 주립대학교 식품과학 및 공학에서 박사 학위를 취득했으며, 미국 하버드대학교 영양학과에서 박사 후 과정을 거쳤다.

현재 대한장류공업협동조합 자문위원, 대한암협회 이사, 부산대학교 식품영양학과 학과장, 김치연구소 소장이며, 부산대학교 노인생활환경연구소장, (사)한국김치협회 회장, (사)한국식품영양과학회 회장 등을 역임했다.

저서로 《암을 이기는 한국인의 음식 54가지(공저)》, 《장류의 과학과 건강 기능성》, 《10년 전 내 몸으로 되돌리는 장 테라피》, 《수험생의 머리를 좋게 하는 음식 61가지》를 비롯하여 여러 권이 있다.