

암 예방을 위한 식사와 요리

- ❖ 하루 30종류 이상을 목표로!!
- ❖ 편식은 금물!!
- ❖ 영양 밸런스를 위해 식품수를 다양하게 하는 것이 중요!!

1

비타민A는 발암물질의 활동을 억제한다. 비타민 A의 부족은 세포막 손상의 원인이 되기 때문에, 여기에서 발암의 위험이 발생한다.

2

비타민C와 **E**는 발암초기 물질이 유전자와 결합하는 것을 억제한다.

3

섬유질식품을 섭취하여 변비를 예방하는 것은 암 예방에 있어 매우 중요하다.

4

지방을 섭취하지 않으면, 배변을 쉽게 해주고 담즙산의 분비를 억제하여 대장의 세포막을 건강하게 보존할 수 있다.

체력이
튼튼하면
암에 쉽게
걸리지 않는다고
알려져 있다.

5

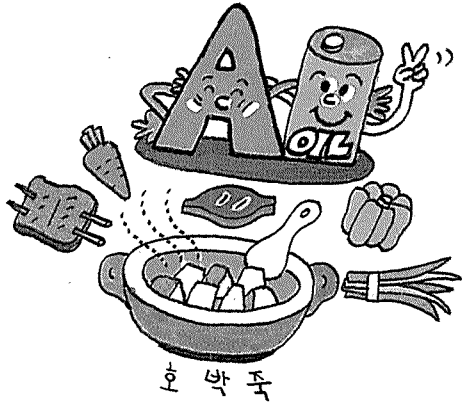
염분 섭취를 절제하면 위벽을 보호해 주어, 위암을 예방할 수 있다.



비타민 A 가 풍부한 요리

■ 야채류가 듬뿍 들어간 샐러드

당근, 파슬리, 강낭콩, 샐러리,
냉이, 떡잎채소, 피망 등을 자유롭게
섞어 매일 먹도록 한다.



■ 호박죽

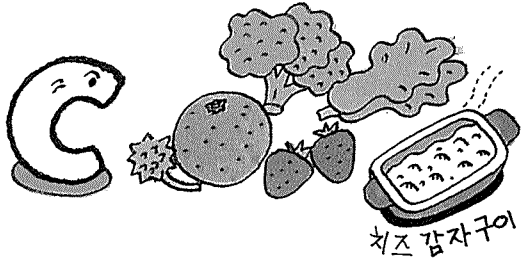
비타민 C 와 섬유질이 풍부한 요리

■ 감자튀김, 치즈 감자 구이

■ 아욱 무침

■ 닭고기·무우된장 무침

닭가슴살, 무우즙, 버섯, 떡잎채소 등을
무친다.



비타민 E 가 풍부한 요리

■ 참치회

■ 고등어 된장찌개

