

아무런 준비없이 그대로 먹을 수 있다. 또한 야채들도 찌거나, 볶거나, 전자렌지에 익히면, 불과 몇분내에 요리해 낼 수 있다.

영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>의 Multicultural Communication 웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

## 더 많은 과일과 야채를 규정식으로

Fitting more fruit and vegetables into your diet

## 더 많은 과일과 야채를 규정식으로 Fitting more fruit and vegetables into your diet

매일 적어도 과일 두 피스(중간크기의 사과 한 개와 딸기는 양의 과일을 한 피스라고 함), 그리고 야채 다섯 서빙(반 컵 정도의 야채를 한 서빙이라고 함)을 먹고 있지 않는 사람들은, 지금부터라도 시작해야 한다. 암을 예방하거나 완치하기 위한 "기적"의 음식은 존재하지 않지만, 과학자들이 발견한 바에 의하면 과일과 야채들은 암과 기타 질병들에 대한 예방효과를 어느정도 지니고 있다. 또한 과일과 야채를 거의 먹지 않는 사람들은 먹는 사람들보다 암에 걸릴 확률이 더 높다는 것도 과학적으로 밝혀진 사실이다. 비타민과 미네랄을 먹으면 같은 효과를 볼 수 있다고 생각하는 사람들도 있는데, 사실은 그렇지 않다. 야채와 과일에는 비타민과 미네랄만 들어있는 것이 아니라, 약에서는 얻을 수 없는 건강에 중요한 다른 성분들이 많이 들어 있다.

호주에는 과일과 야채들이 매우 다양하므로 가정식탁을 청과로 풍부하게 장식하기란 그다지 어려운 일이 아니다. 다음은 여기에 관한 몇 가지 아이디어들이다.

- **아침식사에 과일을 첨가하자** 바나나, 키위푸르트, 딸기, 건과 등은 아침식사 시리얼과 잘 어울린다. 시간이 급한 경우는? 빵이나 토스트에 과일 한 개를 곁들이거나 밥에 과일 한 개를 곁들여 먹으면 훌륭한 아침식사를 빨리 할 수 있다 - 우유나 요구르트에 살이 연한 과일을 넣어 믹서에 갈아 만든 스무디나 밀크셰이크도 마찬가지이다.
- **새로운 음식을 시도해 보자** 매번 같은 야채들을 사다가 같은 식으로 만들어 먹는 틀에 박힌 식생활을 하기가 쉽다. 그렇게 아니라, 전에 한번도 먹어보지 않은 야채로 새로운 요리도 만들어 보자 - 아니면 자주 먹는 야채들을 새로운 방법으로 요리해 보자. 빵에 버터나 마가린을 바르는 대신 아보카도를 조금 으겨 발라 보자 - 기름은 적고 영양분은 더 많으며, 맛도 더 좋다. 당근을 강판에 갈아 샐러드나 샌드위치에 넣어 먹는 것은 우리 모두에게 익숙한데, 주키니나 비트루트, 또는 빨간색 양배추도 같은 식으로

해 본 적이 있는가? 또는 비트루트나 고구마를 껍질채 오븐에 구워본 적이 있는가?

- **샐러드, 국, 볶음요리, 찜요리, 커리요리에 야채를 더 많이 넣자** 전통요리들 중에는 야채를 바탕으로 하여 약간의 고기, 닭고기, 또는 생선을 넣어 만드는 것들이 많다 - 이것은 좋은 습관으로서 바꾸지 않는 것이 좋다. 색채가 다양할수록 더 건강한 음식이라는 것을 기억해 두자. 토마토, 피망, 당근, 고구마, 녹색야채 등의 자연음식에 들어있는 밝은 색채들은 안티옥시던트(질병예방에 좋은 음식의 성분)가 들어 있다는 것을 의미한다. 색이 짙을수록 건강에 더 좋은 음식이다.
- **어린이들에게 간식으로 과일을 먹는 습관을 길러주자** 집에서나 학교에서 간식으로 봉지스낵을 먹기 보다는 과일을 먹는 습관을 들이게 하는 일은 일찍 시작할수록 쉽다. 간식으로 과일을 먹는 것은 어린이들이 건강히 자라게 해주는 좋은 습관이다. 과일의 종류를 다양하게 바꾸어 주어 한가지에 물리는 일이 없도록 해주자. 후식으로도 여러가지 과일을 다양하게 넣어 과일샐러드를 만들어 보자 - 여기에서도 마찬가지로 색채가 다양할수록 더 건강에 좋다. 더운 계절에는 포도나 껍질벗긴 바나나 등의 과일을 얼려서 먹으면 아주 맛이 좋다.
- **과일음식과 야채음식을 만들때 어린이들을 참여시키자** 그렇게 하는 것 모두가 이런 음식들을 즐길 줄 알게 되는 과정이다 - 그리고 음식 만드는 방법을 배우는 첫걸음이다.
- **과일을 깎아서 함께 먹자** 사과를 통채로 한 개 주면 먹기를 망설여하는 어린이들도 깎아서 함께 나누어 먹으면 마다않고 한 조각 먹는 경우가 많다. 이것은 집안의 남자들에게도 사용하면 좋은 방법이다. - 음식습관에 관한 연구조사에 의하면 남자들은 깎아놓은 과일을 더 잘 먹는다.

앞으로 너무 바빠서 제대로 먹을 시간이 없다고 생각될 때는, 과일과 야채가 가장 편리한 음식들 중에 들어간다는 것을 잊지 말자. 바나나, 사과, 배, 굴 등의 과일들은 가지고 다니기에 편리하며,