



# 건강한 식습관과 암 위험 줄이기



2025년까지 호주에서 진단되는 암의 약 25%는 과체중 또는 비만, 신체 활동 부족, 영양 부족이 복합적으로 작용하여 발생할 것으로 추정됩니다. 좋은 소식은 식단을 바꾸고 건강한 체중을 유지하면 일부 암의 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있다는 것입니다. 반대로, 건강에 해로운 식단은 일부 암의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 건강한 생활 방식을 채택하는 것은 암 진단을 받은 사람들에게도 중요합니다.

건강한 식습관은 암 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있으며 다음과 같은 많은 건강상의 혜택을 제공합니다.

- 건강한 체중에 도달하고 유지하는 데 도움
- 면역 체계 강화
- 집중력 및 정신 건강 개선
- 에너지 수준 증가
- 신체 성장과 회복에 도움
- 기타 질병의 위험 감소.

## 식이요법으로 암 위험을 줄이는 데 도움이 되는 5가지 방법:

- 1 매일 과일 2인분과 채소 5인분을 섭취합니다
- 2 통곡물, 통밀 또는 고섬유질 빵, 시리얼, 곡물, 쌀, 파스타를 선택하십시오
- 3 붉은 육류를 제한하고 가공육을 피하십시오
- 4 설탕과 포화 지방이 낮은 음식을 선택하십시오
- 5 매일 식단에 식이섬유를 충분히 섭취하십시오.

## 과일과 채소

과일과 채소는 지방과 열량(kilojoules)이 적습니다. 또한 섬유질이 풍부하고 중요한 비타민, 미네랄, 항산화성분이 함유되어 있습니다. 과일과 채소를 충분히 섭취하면 구강암, 인두암, 후두암, 위암, 대장암과 같은 일부 암 발병 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 통곡물 빵과 시리얼, 곡물

통곡물에는 섬유질, 전분, 비타민, 미네랄, 항산화성분 및 단백질이 함유되어 있습니다. 통곡물 빵과 시리얼, 곡물은 소화를 돕고 대장암 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 붉은 육류 및 가공육

붉은 육류는 철분과 단백질의 중요한 공급원이지만, 일주일에 455g 이하로 섭취량을 제한해야 합니다.

베이컨, 살라미, 햄과 같은 가공육을 정기적으로 섭취하면 대장암의 위험이 높아질 수 있습니다.



## 소금, 설탕, 지방

염분이 많은 식단은 위암 발생 위험의 증가와 관련이 있습니다.

설탕과 지방을 너무 많이 섭취하면 체중이 증가할 수 있습니다. 과체중 또는 비만은 여러 암과 관련이 있습니다. 여기에는 대장암, 폐경 후 유방암, 신장암, 췌장암, 자궁내막암, 식도암 등이 포함됩니다.

## 식이 섬유

식이 섬유는 소화기 건강에도 좋지만, 대장암의 위험을 줄이는 데도 도움이 됩니다. 식이섬유는 채소, 과일, 통곡물, 콩류, 견과류, 씨앗류에 함유되어 있는 성분으로, 위나 소장에서 소화되지 않습니다. 대신, 비교적 변형되지 않은 채 대장으로 이동하여 유익한 박테리아에 의해 발효됩니다.

**섬유질은 다음과 같은 4가지 방법으로 암 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.**

- 1** 발암물질을 대변에 결합시켜 몸에서 배출합니다. 대장의 유익한 박테리아는 섬유질을 단쇄 지방산으로 변환합니다. 단쇄 지방산(Short-chain fatty acids)은 장내 세포가 암으로 변하는 능력을 감소시킵니다.
- 2** 섬유질은 포만감을 더 오래 느끼게 함으로써, 건강한 체중을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.
- 3** 탄수화물이 혈액으로 흡수되는 것을 줄여 인슐린 저항성을 감소시켜, 일부 암의 위험을 줄입니다.

### 하루 권장 섬유질 섭취량

성인의 경우 일일 섬유질 권장 섭취량은 매일 남성 30g, 여성 25g입니다.



## 조언과 힌트

>과일과 채소의 껍질까지 먹으면 식이섬유를 최대한 섭취할 수 있습니다.

>과일과 채소를 통째로 먹는 것이 주스로 마시는 것보다 장에 더 좋습니다. 주스를 선택할 때는, 과육을 저어 마시거나 과일과 채소를 통째로 갈아서 마셔야 합니다.

>과일과 채소 섭취량을 늘리세요. 아침 시리얼이나 요거트에 신선한 과일이나 냉동 과일 또는 통조림 과일을 토핑으로 추가합니다. 볶음 요리, 카레, 볼로네제 소스, 찜이나 스투같은 요리에 채소를 추가합니다.

>조리법에서 육류의 양을 절반으로 줄이고 대신 채소를 사용합니다. 일부 요리에서 볶은 고기 대신 닭고기, 생선, 해산물, 두부 또는 달걀로 대체합니다. 주말에 로스트를 요리하고 남은 고기는 가공육 대신 샌드위치에 사용합니다.

>통곡물, 통밀 또는 고섬유질 옵션을 선택합니다. 볼로네제 소스, 찜, 카레, 스투와 같은 요리에 콩류나 렌틸콩을 넣습니다. 샐러드에 곡물이나 콩류를 넣습니다 - 병아리콩, 퀴노아, 메밀, 현미 등을 시도해 보세요.

>소금, 설탕, 지방이 적은 식품을 선택하세요. 샌드위치에 버터 대신 후무스, 아보카도, 페스토 또는 저지방 크림치즈를 사용합니다. 음식에 소금 대신 허브와 향신료를 사용하여 맛을 내세요.

### 참고 자료

1. Hartley, L, May, MD, Loveman, E, Colquitt, JL, Rees, K. 심혈관 질환의 1차 예방을 위한 식이 섬유. Cochrane Database Syst Rev [인터넷]. 2016년 1월 7일 [2018년 2월 19일 인용]; 1. Doi(식별번호): 10.1002/14651858.CD011472.pub2. 2. Kuijsten, A, Aune, D, Matthias, B 외. 유럽 8개국에서 식이 섬유와 제2형 당뇨병 발생률: EPIC-InterAct Study 및 전향적 연구에 대한 메타 분석. Diabetologia [인터넷]. 2014년 8월 8일 [2018년 2월 19일 인용], 58(7): 1394-1408. Doi(식별번호): 10.1007/s00125-015-3585-9 3. Borneo R, Len AE. 통 곡물 시리얼: 기능성 성분 및 건강상의 이점. Food Funct [인터넷]. 2011년 12월 2일 [2018년 2월 19일 인용], 3(2): 11-119. Doi(식별번호): 10.1039/C1FO10165J 4. 국립 보건 의료 연구위원회 (NHMRC). 영양소 기준치(Nutrient Reference Values) [인터넷]. 2017 [2018년 2월 2일 인용]. 출처: <https://www.nrv.gov.au/nutrients>