

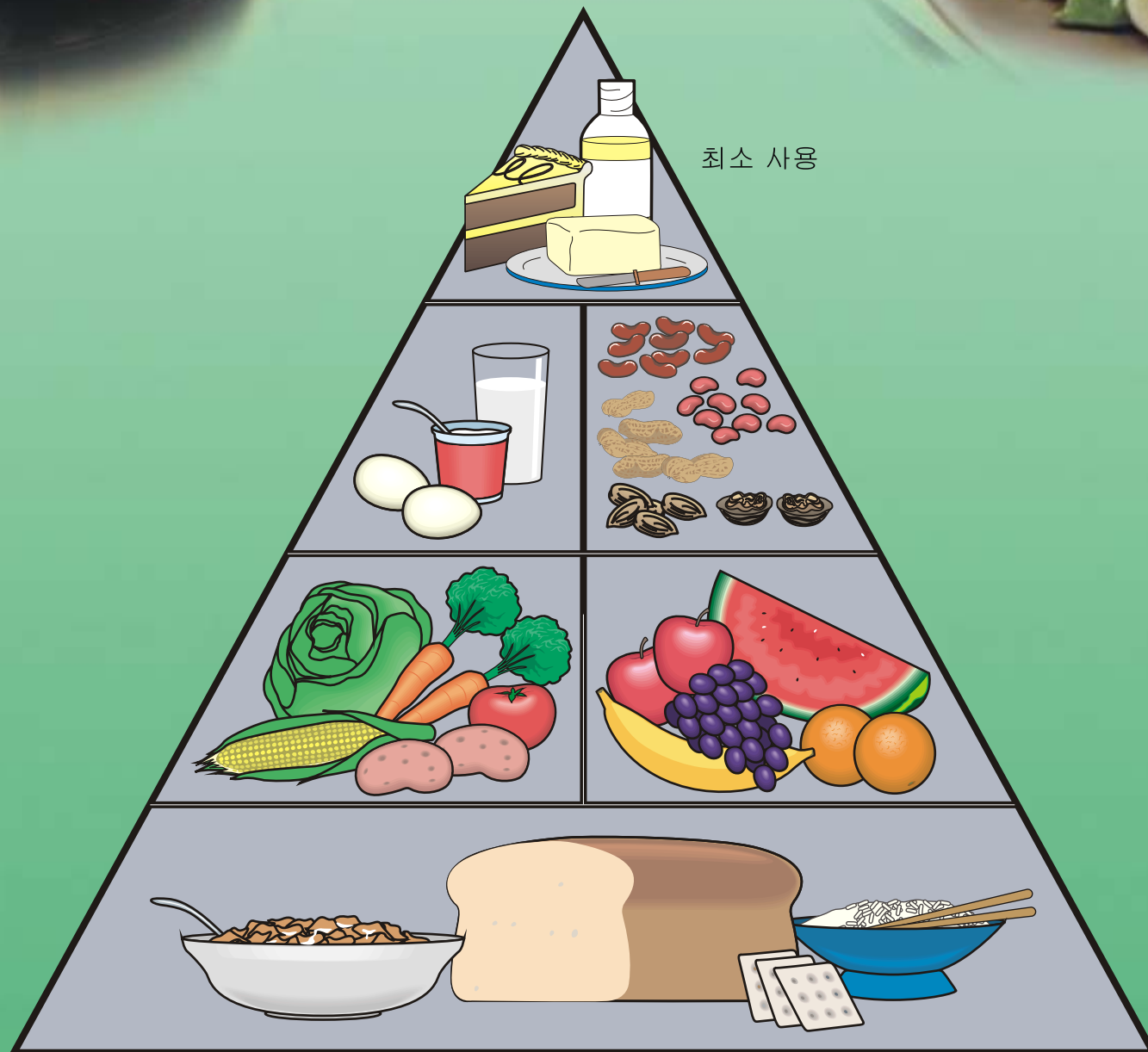
영양

동물성 단백질의 문제점

- ▶ 뼈에서 칼슘이 빠져나가게 한다
- ▶ 신장에 무리를 준다
- ▶ 암, 심장병, 기생충의 위험을 증가시킨다
- ▶ **Phytochemicals**이 없다

식물성 식품의 장점

- ▶ 콜레스테롤이 없다
- ▶ 섬유소가 풍부하다
- ▶ 지방이 적다
- ▶ 칼로리가 높지 않다
- ▶ **Phytochemicals**이 풍부하다



식생활 지침

음식물 지침 피라미드의 기본은 곡류이다. 야채와 과일은 풍부한비타민, 미네랄과 섬유소를 공급한다. 콩류, 견과류와 종실류들은 단백질의 공급원이며, 지방과 농축된당은 최소한으로 사용되어야 한다.