

경기도영양교사회

테마급식 시험편

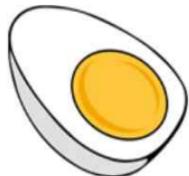
테마급식 시험편 든든하게 먹고, 든든하게 시험 보자!

두뇌발달을 도와주는
음식 먹고
함께서 공부해야지!

어떤 사지료가
두뇌 발달을
도와줄까?



경기도영양교사회
Gyeonggi-do Nutrition and Health Information Center



달걀

오메가3 지방산, 인지질, 콜린, 항산화 성분

달걀 노른자에는 주의력, 집중력 향상을 돋는 오메가3 지방산과 두뇌, 신경조직을 구성하는 인지질이 풍부하고,

뇌 속 신경전달물질 아세틸콜린의 분비를 활성화시키는 콜린이 풍부하여 기억력과 근육의 조절능력을 향상시킵니다.

또한 항산화 성분인

루테인, 지아잔틴, 아연, 비타민A가 풍부하여

안구 노화를 늦춰 시력 감퇴를 억제합니다.

계란찜



* 활용 메뉴

야채계란찜, 토마토달걀볶음,

장조림, 버터달걀볶음밥, 표고계란국 등



경기도영양교사회

www.gsnt.or.kr | 031-2188-1000 | 031-2188-1001



오징어

타우린, EPA, DHA

오징어에 다량 함유되어 있는 **타우린**은 두뇌발달, 망막의 광수용체 활성에 관여하여 두뇌 건강과 시각기능 유지에 도움이 됩니다.

또한 **타우린**은 엄증 부위에서 생성된 활성산소를 제거하거나, 생성을 억제함으로써 항산화작용을 합니다. 지구력을 향상시키고 피로회복을 도와줍니다.

오징어짬뽕국

* 활용 메뉴

사과오징어초무침, 오삼불고기, 오징어마파두부, 오징어김치전, 오징어짬뽕국, 오징어웃국 등





고등어

DHA, EPA

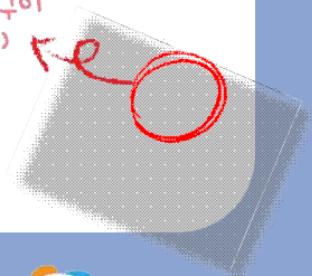
대표적인 등푸른생선 고등어에는 뇌와 망막을 구성하는 성분인

DHA가 다량 함유되어 있어

뇌를 활성화시키고 눈의 피로회복에도 도움이 됩니다.

또한 **EPA**는 혈액의 흐름을 건강하게 유지할 수 있도록 도와줍니다.

고등어양념구이
(고갈비)



* 활용 메뉴

고등어양념구이(고갈비), 고등어카레구이,

고등어김치찜, 고등어무조림, 고등어감정



경기도영양교사회

경기도 영양·건강·보건·의료·환경·식품 분야 학술·기술·정책·인력 양성 및 지원



견과류

불포화지방산, 비타민E, 식이섬유소, 프리바이오틱스

견과류는 종류가 다양한데요. 대표적으로 호두, 아몬드가 있습니다.

호두에는 불포화지방산이 풍부하고,

이 성분이 뇌 신경세포가 파괴되는 것을 막고 뇌 건강에 도움을 줍니다.

호두 속 비타민E는 뇌 신경세포 간 물질전달을 원활하게 만들어
기억력과 집중력을 향상시킵니다.

아몬드에는 식이섬유소와 프리바이오틱스 성분이 많아

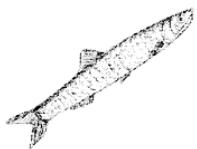
변비개선에 도움이 됩니다.

* 활용 메뉴

인절미아몬드토스트, 피칸파이, 모둠견과류
아몬드김자반, 호두샐러드 등

인절미토스트
(아몬드)





멸치

칼슘, 단백질, DHA

멸치는 칼슘이 풍부한 대표적인 식품인데요.

멸치 속 칼슘은 뇌세포의 성장과 유지에 관여하여,

기억력과 인지력을 높이는데 도움을 줍니다.

멸치는 칼슘 뿐만 아니라 양질의 단백질과 DHA가 풍부하여

두뇌 발달에 도움을 줍니다.

* 활용 미니

아몬드멸치볶음, 김가루잔멸치양념밥,

다시마멸치장국, 멸치쌈장,





카레(강황)

커큐민

강황에 들어있는 폴리페놀 화합물의 일종인 **커큐민**은

기억력과 집중력 향상에 도움을 줍니다.

또한 면역체계의 단백질 수치를 증가시켜 면역력을 증진시키므로

시험기간 컨디션 관리에도 좋습니다.

카레라이스

* 활용 메뉴

카레라이스, 크림카레우동, 가자미카레튀김,

연근카레전, 치킨카레브리또



경기도영양교사회
Gyeonggi-do Nutrition and Health Research Institute

과잉섭취는 금물!



국내 연구결과에 따르면

"장기간 DHA를 공급받은 실험군과 대조군 사이에 지능발달지수와 행동발달지수의 유의적인 차이를 관찰할 수 없었다."

"두뇌발달과정 중에
막 구조내 DHA 성분 유입이 조직의 기능적인 성숙을 유도하나,
일정 농도 이상에서는
더 이상의 기능적인 성숙을 유도하지 못하는 것으로 사료된다."

결론적으로 DHA와 같이 두뇌발달에 필요한 성분들은
과잉으로 섭취한다고 하여 머리가 좋아진다고 볼 수 없다.
과잉섭취 시 위장장애와 항혈전작용을 일으킬 수가 있다.

성장기 두뇌발달에 필요한 양을 부족하지 않게 섭취하는 것이 가장 중요하다.



똑똑하게 먹고 똑똑해져요.



경기도영양교사회
Gyeonggi-do English Teachers' Association