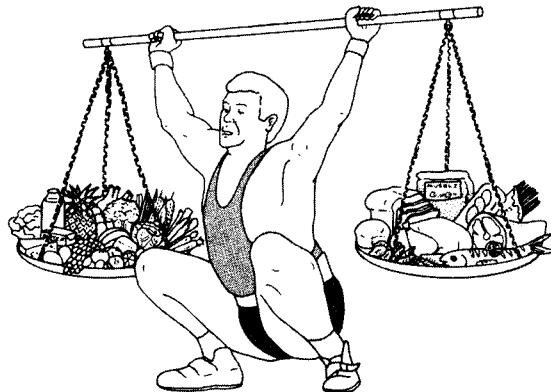


영 양

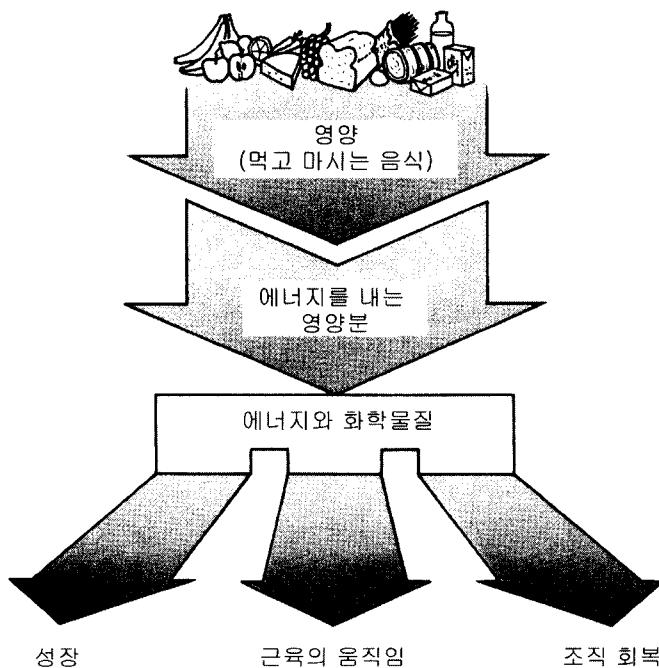
영 양

이번 단원에서는 훈련과 경기에 있어서 음식이 얼마나 중요한지에 대해 살펴보기로 한다. 우리 몸이 음식을 필요로 하는 이유, 어떤 종류의 음식이 왜 우리에게 좋은지, 어떤 것이 좋지 않은지에 대해 살펴보겠다.



영양분

영양분은 우리가 먹고 마시는 모든 음식들을 의미한다. 사람의 몸은 이런 음식들로 구성되고 모든 에너지는 음식에서 온다. 음식은 몸을 움직이고 성장하게 하고 건강을 유지하는 데 필요한 에너지와 화학 물질들을 제공하는 연료의 역할을 한다. 우리가 필요로 하는 영양분은 나이, 성, 몸의 구성, 신체 활동의 수준, 건강 상태에 영향을 받는다.



칼로리

음식에서 얻는 에너지는 칼로리의 단위로 측정된다. 각각의 음식들은 서로 다른 크기의 에너지를 가진다. 그래서 서로 다른 칼로리 값을 지닌다.

여러 가지 음식들과 칼로리 포함의 예

음식의 종류	칼로리
초코바	300
우유 한 컵	100
빵 한 조각	75
사과	50
차 한 잔	5

사람마다 필요로 하는 칼로리의 양은 사람의 몸이 얼마나 큰지, 그들이 어떤 활동을 하는지, 영양분을 사용하는 효율이 얼마나 되는지에 달려있다. 몇몇 사람들은 굉장히 많이 먹어도 뚱뚱해지지 않는다. 그들은 쉽게 살이 찌는 사람들보다 훨씬 빨리 에너지를 소비한다. 음식을 에너지로 바꾸는 효율을 ‘신진 대사율’이라고 한다. 사람마다 신진 대사율은 다르지만 운동 시에는 모두 다 신진 대사율이 높아진다.

소비하는 칼로리의 양은 나이에 따라 다르다. 인생에서 다른 시기보다 12살에서 17살 시기에 아주 많은 기초 에너지를 필요로 한다. 어린 운동선수는 성장하는 데 아주 많은 에너지를 소비하게 되므로 그들의 식단이 에너지를 충분히 제공해주지 않으면 훈련하고 경기하는 데에 어려움을 겪을 수 있다.

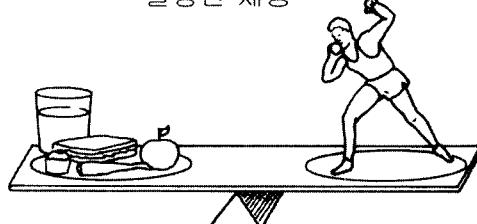
균형 잡힌 에너지

사람은 몸이 필요로 하는 에너지를 제공하기 위해 음식을 먹고 음료수를 마셔야한다. 평범한 사람들에게도 잠자고 숨 쉬는 것과 같은 일상적인 생활을 하는데 필요한 기초 에너지가 있다. 운동선수들은 그 에너지뿐만이 아니라 훈련하고 경쟁하는데 부가적인 에너지를 필요로 한다. 성장하고 있는 청년기 아이들은 전형적으로 하루에 기초 대사량이 2500칼로리 정도이다. 그리고 훈련을 하는데 추가적으로 500칼로리 정도가 든다. 그래서 어린 운동선수들은 3000(2500+500)칼로리 정도가 필요하다.

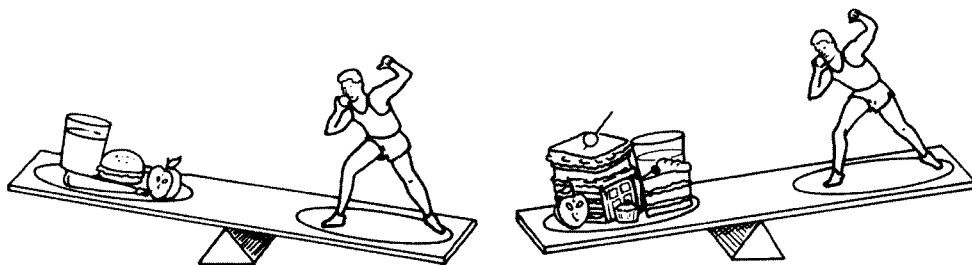
충분한 열량을 제공받지 못한 운동선수의 운동 수행 능력은 매우 많이 감소한다. 계속해서 적절한 열량을 제공받지 못하면 운동선수들은 몸 안에 축적된 에너지를 사용하게 되므로 체중이 감소한다.

너무 많은 칼로리를 섭취하는 사람은 지방 조직이 필요로 하는 양보다 더 많은 양이 몸 안에 쌓이게 된다. 이런 불필요한 지방들은 운동 수행능력을 감소한다.

일정한 체중



섭취하는 에너지 = 소비하는 에너지



섭취하는 에너지가
소비하는 에너지보다 적으면
체중이 감소한다.

섭취하는 에너지가
소비하는 에너지보다 많으면
체중이 증가한다.

균형 잡힌 에너지

균형 잡힌 에너지는 훈련과 경기에서 매우 중요하다. 체중의 꾸준한 증감은 지도자들이 체크해야 한다. 만약 섭식과 운동 습관에 문제가 있다면 의사에게 보여야 한다.

영양분

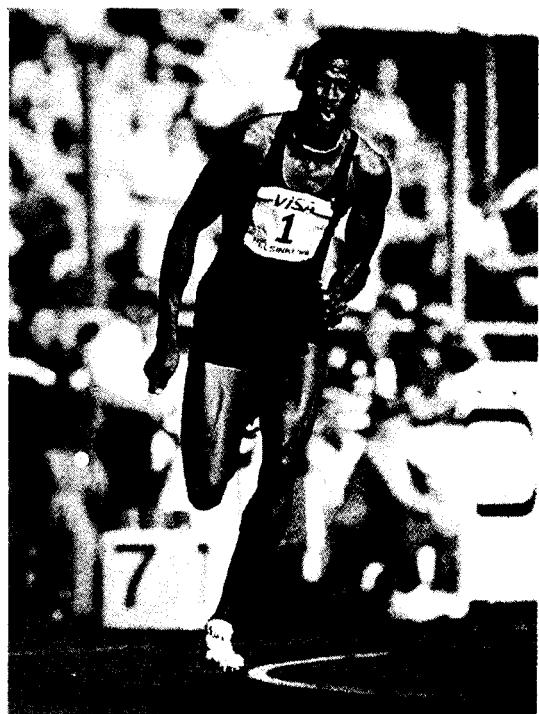
음식은 여러 가지 것들로 구성된다. 몸이 잘 기능하기 위해 필수적인 것들을 영양분이라고 부른다. 영양분들은 함께 작용해도 서로 다른 역할을 하고, 혹은 다른 것들이 적절히 작용할 수 있기 위해서 필요한 경우도 있다. 영양분은 아주 많은 종류가 있다.

- 단백질
- 탄수화물
- 지방
- 비타민
- 미네랄
- 물
- 식이섬유

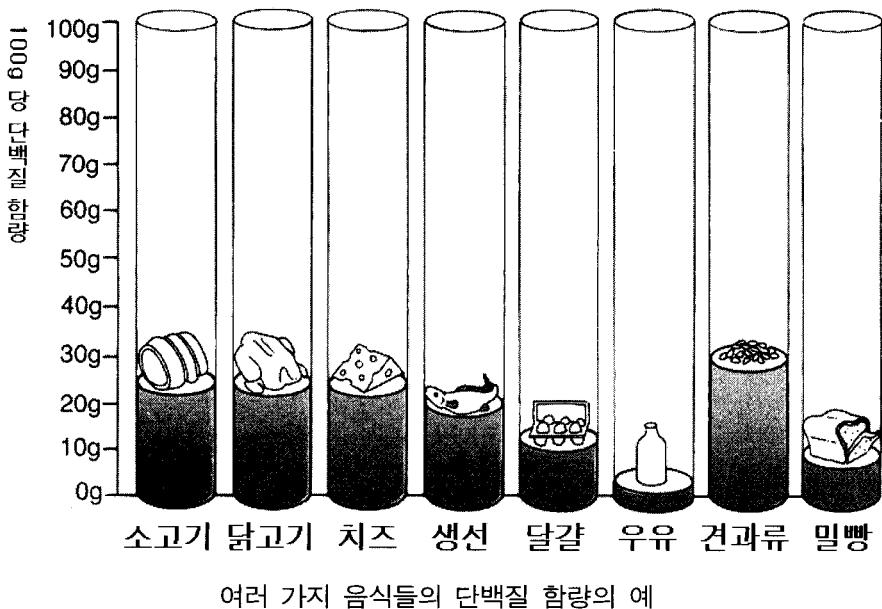
단백질**성장과 회복 영양분**

18세가 되기 전까지 몸에서는 성장을 위해 새로운 세포들이 만들어진다. 또한 삶 전체에 걸쳐 세포들은 많이 죽고 대체된다. 세포들 중 몇몇 종류는 대체되기 전까지 몇 주 정도만 살아가는 것도 있다. 또 다른 몇몇은 훨씬 오래 살기도 한다. 세포는 모두 음식에서 만들어진다. 단백질은 구성 영양분의 대부분을 차지한다. 성장 시기에 몸을 구성하거나 회복 시에 단백질이 필요할 때 사용되는 양은 일정하다.

단백질은 아미노산으로 구성되어 있다. 서로 다른 단백질을 만들기 위해 여러 가지 방식으로 결합하는 21가지의 아미노산이 존재한다. 소화계에서 단백질은 아미노산으로 분해된다. 21가지의 아미노산 중 8가지 아미노산은 몸에서 생성될 수 없다. 그래서 이 여덟 가지 아미노산들은 필수 아미노산이라고 부른다. “단백질의 질”은 음식에서 공급되는 여덟 가지 필수 아미노산이 얼마나 많이 들어있는지에 의해 결정된다. 좋은 질의 단백질은 일반적으로 달걀이나 우유, 생선, 고기에 들어있는 동물성 단백질이다. 낮은 질의 단백질은 땅콩, 옥수수와 같은 식물에 들어있다. 고기와 동물성 음식을 먹지 않는 사람들은 건강을 위해 꼭 필요한 아미노산들을 얻기 위해 여러 가지 종류의 식물들을 섭취해야만 한다.



훈련하는 운동선수는 근육 조직을 만들기 위해 더 많은 단백질이 필요하다. 운동할 때 더 많은 열량이 필요하고, 더 많은 음식을 섭취하는 것을 통해 단백질들을 더 획득한다. 만약 단백질을 너무 많이 먹었다면 몸 안에서 실제로 필요한 양 이외의 것들은 에너지를 내기위해 사용되거나 지방으로 바뀌어 저장된다.



탄수화물

에너지를 제공하는 음식

우리는 탄수화물에서 필요한 에너지의 대부분을 얻는다. 탄수화물은 소화계에서 매우 빠르게 분해되고 포도당이라는 기본 물질로 변한다.

쌀, 옥수수, 감자, 콩, 과일과 같은 자연 상태의 음식에서 얻는 탄수화물은 다른 영양분보다 매우 균형 잡힌 편이고, 먹기에도 좋다. 백설탕, 꿀, 무알콜 음료, 초콜릿 바와 같이 집중적이고 제한적인 탄수화물이 들어있는 음식물은 탄수화물을 얻기에 그렇게 좋은 편이 아니다. 그들은 칼로리가 높지만 다른 영양분들은 매우 낮다. 그들은 몸에서 인슐린이 과다하게 나오게 만들고, 인슐린은 포도당을 피에서 빨리 빠져나가도록 한다. 그 때문에 운동선수는 에너지가 모자라게 된다.



자연적이고, 복합적인 탄수화물은 피 속에 더 천천히 들어가고 인슐린 수준도 균일하다. 탄수화물에서 얻은 사용가능한 에너지의 증가는 지방으로 저장되는 양을 줄여준다. 어떤 식단이든 복합적인 탄수화물이 주가 되어야 할 것이다.

지방

천천히 에너지를 제공하는 음식

지방은 많은 동물과 채소에 들어있다. 버터, 마가린, 식물성 기름, 생선 기름, 고기의 지방은 모두 지방이 눈에 보이는 음식들이다. 우유, 치즈, 견과류와 몇몇 채소처럼 눈에 보이지 않는 지방을 가진 음식들도 많다. 일반적으로 채소의 지방은 다른 지방들보다 우리에게 좋다.

지방은 매우 고밀도의 에너지원이다. 지방은 탄수화물에 비해서 같은 무게면 두 배의 열량을 제공한다. 그러나 지방은 매우 느리게 소화되고 에너지를 생성하기 위해 더 많은 산소를 필요로 하기 때문에 탄수화물에 비해 그렇게 좋은 에너지원은 아니다.

지방은 피부 아래와 근육의 안쪽에 저장된다. 지방은 저장된 에너지원으로서 몸 안의 지용성 비타민을 운반하기 위해 꼭 필요하다. 많은 양의 지방을 포함한 식단은 비만과 심장 질환과 암을 유발할 수 있다. 건강하기 위해서는 적절한 양의 지방만을 섭취해야 한다.

비타민

비타민은 매일매일 필요하다. 그러나 매우 소량만을 필요로 한다. 비타민은 몸 안에서 일어나는 수많은 화학 작용에서 중요한 역할을 한다. 비타민이 모자라면 선수의 운동 수행 능력은 감소한다. 만약 식단에서 비타민이 지속적으로 모자라게 되면 병이 일어날 수도 있다. 이러한 경우를 결핍증이라고 불린다. 적절한 식품을 충분히 섭취하는 균형 잡힌 식단을 통해 건강에 필요한 비타민들을 얻을 수 있다.

비타민에는 수용성 비타민과 지용성 비타민이 있다. 지용성 비타민은 사용되기 전에 몸 안에 저장된다. 수용성 비타민은 몸 안에 저장되지 않기 때문에 매일매일 음식물을 통해 섭취되어야 한다. 어떤 수용성 비타민은 사용되지도 않은 채 몸 밖으로 빠져나가기도 한다.

음식물에 지용성 비타민과 수용성 비타민들이 얼마나 들어있는지는 음식이 어떻게 저장되고 조리되어 있는지에 달려있다. 저장기간이 오래될수록 비타민들은 줄어든다. 통조림 음식들은 냉동 음식보다 비타민이 더 적다. 조리하는 과정에서도 비타민들은 많이 사라진다. 그러므로 훈제하거나, 굽거나, 끓이거나 튀기는 것과 같은 조리법을 거치지 않은 생야채가 가장 좋다. 비타민은 음식들에 각기 다른 양이 들어있고 신선한 음식에 가장 많이 존재한다.

몇몇 일반적인 비타민과 필요한 이유

비타민	필요한 이유	많이 들어있는 음식
비타민 A (지용성)	피부를 매끈하게 유지하는 것을 돋는다. 몸 안의 기관들의 선을 곧게 해준다. 희미한 빛을 잘 볼 수 있게 해준다.	간, 생선기름, 달걀, 청색 채소, 노란색 과일과 채소(예, 살구, 당근)
비타민 D (지용성)	뼈와 이를 단단하게 하기 위한 칼슘의 지속적인 섭취와 분배를 돋는다.	버터, 마가린, 생선기름, 달걀, 피부에서 햇빛에 의해 생성된다.
비타민 C (지용성)	상처의 치료와 혈소판을 돋는다. 감염과 피로를 막아준다. 일반적인 신체 유지에 필요하다.	감귤류(예. 오렌지, 포도류), 청색채소, 토마토, 감자

미네랄

비타민과 마찬가지로 미네랄은 매일 소량이 필요하다. 미네랄은 칼슘, 나트륨, 철과 요오드에 포함되어 있다. 이 미네랄들은 신경과 근육이 적절한 기능을 하기 위해 필수적이고, 뼈, 치아, 근육과 피부와 같은 신체 부분을 구성하는데 도움을 준다. 균형 잡힌 식단은 일반적으로 건강에 필요한 모든 미네랄들을 제공한다.

철분은 몸 안의 산소 운반에 있어서 필수적인 미네랄이다. 특히 여자들은 월경에서의 피 손실 때문에 식단을 통해 충분한 철분을 얻는 것이 힘이 듈다. 육 고기는 철분이 풍부하다. 고기를 섭취하는 것이 불가능할 경우 철분은 대추, 자두, 살구, 견포도와 대부분의 콩에서 얻을 수 있다. 철분은 몸 안에서 비타민C 없이는 사용될 수 없어서 음식에서 동시에 섭취해야 한다.



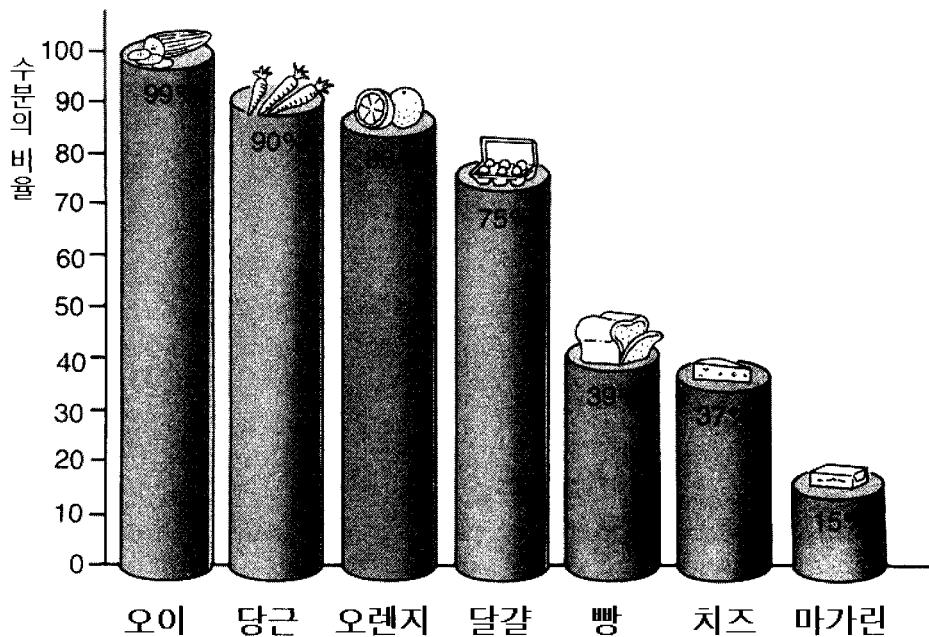
요오드는 음식에서 에너지로 바뀌는 속도를 조절하는데 도움을 준다. 요오드의 부족은 목안의 갑상선을 부어오르게 한다. 이것을 갑상선종이라고 한다. 생선과 해산물이 요오드의 주요한 공급원이다. 요오드 결핍은 바다생선을 섭취할 수 없는 몇몇 내륙지방에서 발견되곤 한다.

몇몇 일반적인 미네랄과 필요한 이유

미네랄	필요한 이유	많이 들어있는 음식
나트륨	모든 세포에 있다. 몸의 삼투압을 조절한다.	소금, 많은 음식들
칼슘	뼈와 치아를 구성한다. 지혈을 돋는다. 근육이 정상적으로 반응하고 운동 후 회복 하도록 돋는다.	우유, 치즈, 청색 채소, 빵, 견과류
철분	몸의 산소를 운반하는 혈액의 빨간 물질인 헤모글로빈을 만드는 데 필요하다.	간, 달걀, 콩, 시금치, 이스트, 무화과, 자두, 견과류, 당밀, 건포도, 대추, 살구
요오드	모든 생체 과정을 통제하고 음식에서 에너 지로 바꿔는 양을 돋는다.	바다생선, 과일, 채소

수분

사람은 음식 없이는 몇 주를 살 수 있지만 물 없이는 몇 일만에 죽는다. 운동 수행능력은 물이 충분히 공급되지 않으면 즉시 영향을 받는다. 물은 인간의 몸에서 필요한 영양소중 가장 중요한 것이다. 몸의 3분의 2는 물이다. 몸 안의 모든 세포는 물을 포함하고 있다. 혈액은 미네랄, 비타민, 단백질과 물로 이루어졌고, 혈액 세포들은 그 안을 움직여 다닌다. 일반적인 사람들은 음식에서 얻는 물을 제외하고 매일 1리터 가량의 물을 섭취해야만 한다. 음식은 생각보다 많은 물을 포함하고 있다.



여러 가지 음식들의 수분의 비율

격하게 운동할 때, 특히 더운 날이라면 수분의 상당량을 땀을 통해서 잃기 때문에 물을 더 많이 마셔야 한다. 물이 빠져나간 만큼 적절히 보충되지 않는다면 탈수가 일어난다. 갈증은 우리 몸이 물을 필요로 한다는 것을 말해주는 느낌이다. 그러나 갈증은 우리가 많은 양의 물을 필요로 하고 있다는 것의 지표 이므로 좋지 않은 일이라고 할 수 있다. 우리가 갈증을 느낄 때 우리는 이미 탈수가 진행 중이고 운동 수행능력이 떨어지는 중이다.

경기(혹은 훈련) 중, 경기 전, 경기 후에 소량씩 여러 번 자주 음료를 섭취해야 한다. 위장에서 문제를 일으키지 않으려면 너무 차갑거나 얼지 않아야 한다. 너무 달거나 탄산음료보다는 물이나 맑은 과일 주스와 같은 음료들이 땀으로 잃어버린 수분을 보충하기에 더 적합하다. 물이 식수로 적절하지 못한 지방이나 국가에서는 생수가 필요하다.

땀의 대부분은 물로 구성되어있지만 칼륨, 칼슘, 마그네슘과 같은 소량의 염분이 들어있다. 소금은 땀으로 손실한 양을 채울 정도만 섭취하면 충분하다. 위장 안의 과다한 소금은 탈수를 일으키는 등 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

식이 섬유

식이 섬유는 매우 중요한 영양분이지만 몸에서 흡수되지 않고, 자주 무시되기도 한다. 식이섬유는 모든 식물세포에서 발견되는 물질이다. 식물에서는 식이섬유가 그들의 줄기를 곧게 하고 잎이 평평하게 하는데 도움을 준다. 밀, 귀리, 쌀과 같은 곡물의 딱딱한 층들은 bran이라고 불리는 식이섬유 층이다.

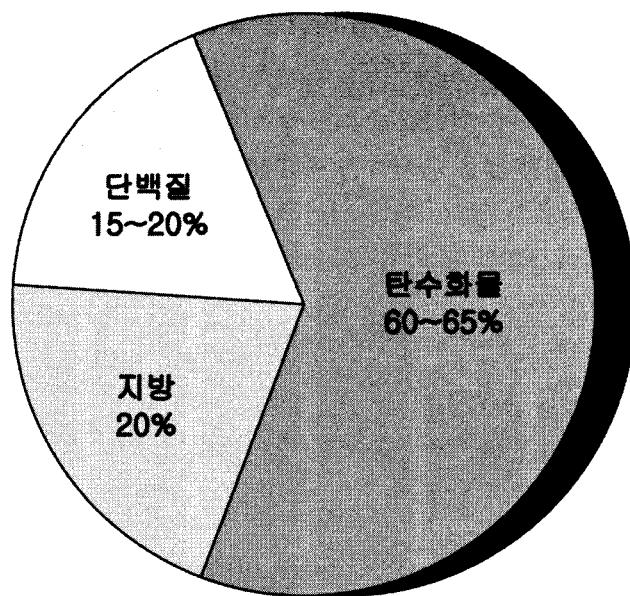
식이섬유 음식들은 천연 완화제이다. 식이섬유들은 음식들을 덩어리지게 하고 소화계를 빨리 지나가게 하는데 필수적이다. 식이섬유가 많은 음식들은 포만감을 주어 살이 찌지 않도록 하기도 한다. 천연 식물음식은 일반적으로 식이섬유가 많다. 하얀 밀가루나, 백미와 하얀 반죽과 같은 것들처럼 정제를 거친 음식들은 공정 중에 식이섬유의 많은 부분이 사라지므로 좋은 섭취원이 아니다.

영양분의 요약

영양분	필요한 이유	많이 들어있는 음식
단백질	성장 회복 에너지	고기, 달걀, 생선, 닭, 견과류, 콜, 매일 먹는 음식
탄수화물	필수 에너지	쌀, 밀, 옥수수, 감자, 빵, 과일, 설탕, 꿀
지방	천천히 사용되는 에너지	버터, 육류, 크림, 식물과 생선기름
비타민 미네랄 물 식이섬유	다른 영양분들의 효율적인 사용을 위한 조력과 몸 안에서 일어나는 작용들의 조절	많은 신선한 과일과 채소와 음료를 매일 섭취

균형 잡힌 영양

균형 잡힌 영양 상태는 균형 잡힌 에너지상태와 같다. 사람은 건강해지기 위한 모든 영양분을 섭취해야만 한다. 식단이 이런 영양분들을 공급한다면 그것은 균형 잡힌 영양 상태라고 할 수 있다. 운동선수들에겐 성공적인 훈련과 경기를 위해서 특별한 영양분이 필요하기도 하다. 높은 운동 수행 능력을 위한 전형적인 식단은 단백질과 지방의 양은 낮은 수준을 유지하고 탄수화물에서 에너지의 대부분을 제공하는 것이다.



높은 운동 수행 능력을 위해 추천하는 식단

체중 조절

균형 잡힌 에너지는 우리에게 먹고 마시는 것을 통해서 체중이 얼마나 변할 수 있는지를 보여준다. 과다 지방은 높은 운동 수행 능력을 위해서 조절해야 한다.

확실한 체중 감소를 위해서는 설탕과 같은 영양은 낮으나 칼로리는 매우 높은 음식들을 먹지 말아야 한다. 또한 체중 감소를 위해서는 탈수와 불균형적인 식단 역시 피해야 한다. 이런 식단들은 운동 수행 능력을 낮게 한다. 체중 감소에 좋은 식단은 칼로리는 낮지만 건강해지는데 매일매일 필요한 영양분은 유지해주는 식단을 의미한다. 훈련 중에는 원하는 체중에 도달할 때까지 일주일에 0.5Kg에서 1Kg정도 감량하는 것이 안전하다.

균형 잡힌 식단

균형 잡힌 식단은 개인의 에너지와 영양분의 균형을 유지해준다. 균형 잡힌 식단은 너무 비쌀 필요가 없다. 다음과 같은 간단한 기준만 따르면 된다.

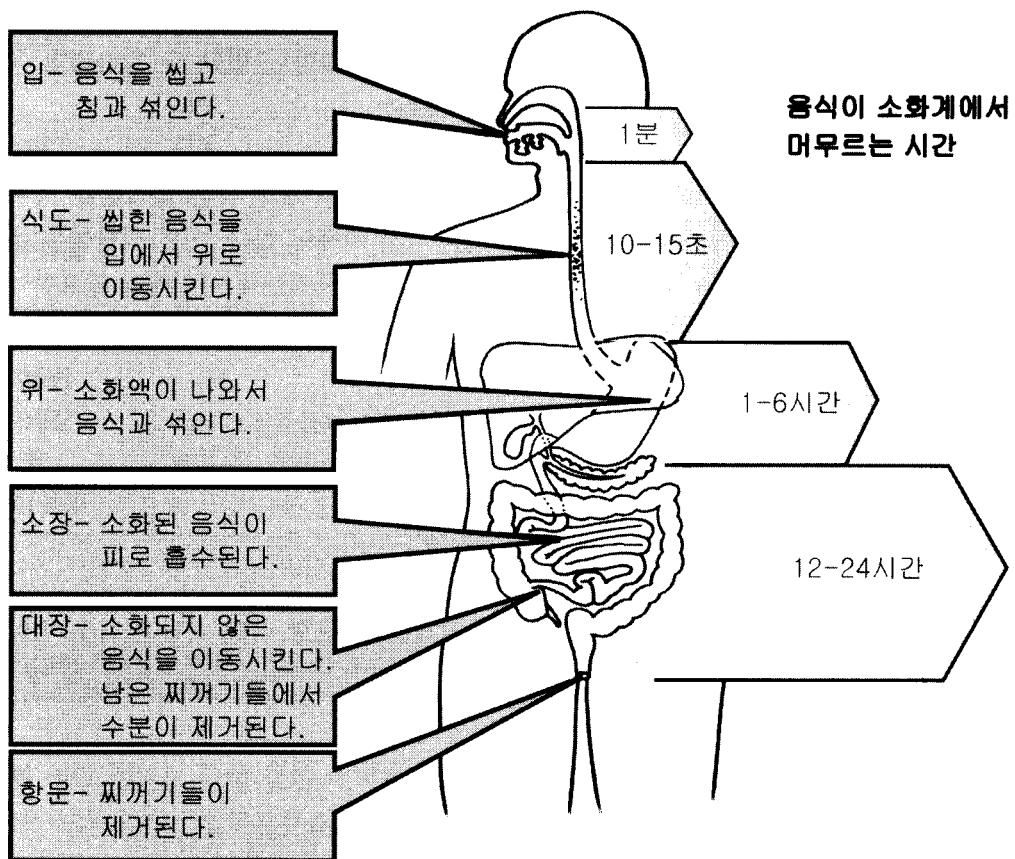
균형 잡힌 식단을 위한 기준

- 채소, 과일, 생선, 고기, 유류, 곡물과 같은 여러 가지 종류의 음식을 섭취하라
- 통조림이나 냉동식품과 같은 제조된 식품보다는 신선한 음식을 섭취하라
- 탄수화물이 비율이 높은 음식을 섭취하라
- 굽거나 훈제한 음식을 먹어라. 끓이거나 튀긴 음식을 피하라
- 기름기 많은 식사나 당도나 염도가 높은 간식을 피해라
- 정제하지 않은 빵, 곡물, 파스타의 섭취를 통해서 식이 섬유의 섭취를 체크하라. 백미보다는 현미를 섭취하라
- 소금보다는 허브나 향신료 등으로 음식의 간을 맞추어라
- 물이나 과일 주스를 조금씩 자주 마셔라

소화계

음식에서 ‘연료’로의 변환

음식은 아주 많이 씹은 후에도 몸에서 사용하지 못하는 아주 큰 화학적 단위로 구성되어 있다. 소화는 우리 몸이 흡수할 수 있도록 음식을 더 작은 화학적 단위로 쪼개는 것이다. 이 화학적 물질들은 위와 소장에서 혈액으로 흡수된다. 흡수되지 않은 음식은 버려진다.



경기 전의 영양 상태 - 승리를 위한 섭취

훈련이나 경기 전 신체의 에너지 수준은 높아야 한다. 앞에서 살펴보았던 높은 운동 수행 능력을 위한 식단은 에너지를 제공한다. 그러나 우리가 운동 전에 음식을 먹고 음료를 마실 때 어떤 음식을 얼마나 먹어야 최고의 효율이 될 것인가? 식사 그 자체는 높은 운동 수행 능력에 도움이 되지 않을 뿐만 아니라 오히려 수행 능력을 감소시킬 수도 있다. 경기 전에는 조금 먹는 것이 많이 먹는 것보다 훨씬 좋다. 사람마다 차이가 있겠지만 일반적으로는

- 500칼로리 이하의 쉽게 소화되는 음식을 조금만 먹어라
 - 경기 전 2시간 반에서 4시간 정도에 먹어라
 - 느리게 소화되는 지방이나 단백질은 피하라
 - 소화계에서 가스를 형성하는 음식은 피하라
 - 경기 중, 경기 전, 후에 물을 소량씩 자주 마셔라

부분적 식단 분석

다음 질문들은 당신이 지도하는 운동선수의 전형적인 식단을 분석하는데 도움을 줄 것입니다. 가장 비슷한 열에 표시하시오

	YES	NO	DON'T KNOW
1 식단에 많은 종류의 음식이 있는가?	_____	_____	_____
2 충분한 탄수화물을 섭취하는가?	_____	_____	_____
3 대부분이 복합적인 탄수화물인가?	_____	_____	_____
4 동물성 단백질을 먹고 있는가? 만약 그렇다면 대부분 육류이다 대부분 생선류이다	_____	_____	_____
5 달걀을 섭취하는가?	_____	_____	_____
6 유류제품을 섭취하는가?	_____	_____	_____
7 여러 가지 종류의 식물성 단백질을 섭취하는가?	_____	_____	_____
8 식단에 식물성 지방이 많이 있는가?	_____	_____	_____
9 음식을 대부분 신선하게 먹는가?	_____	_____	_____
10 음식의 대부분이 통조림인가?	_____	_____	_____
11 매일 1리터 이상의 물을 마시는가?	_____	_____	_____
12 탄산음료를 많이 마시는가?	_____	_____	_____
13 식단에 식이섬유가 충분한가?	_____	_____	_____
14 음식을 대부분 어떻게 조리하는가? - 훈제 - 그릴에 굽기 - 굽기 - 흔들어 튀기기 - 끓이기 - 튀김	_____	_____	_____

영양의 측면에서의 추천

추가해야할 음식

Digitized by srujanika@gmail.com

Digitized by srujanika@gmail.com

저장의 측면에서의 변화

조리의 층면에서의 변화

Digitized by srujanika@gmail.com



자가 진단

질문에 대한 올바른 답에 동그라미 하시오: T - True(옳다) or F - False(옳지 않다)
 답이 없다고 생각한다면 NS - Not Sure(잘 모르겠다)에 동그라미 하시오.
 답은 하나만 표시하시오.

T - True(옳다)	당신이 이해한 영역	
NS -Not Sure(잘 모르겠다)	당신이 확실하게 알지 못하는 영역	
F - False(옳지 않다)	당신이 이해했다고 생각하지만 잘못 이해하고 있는 영역	
1 청년기에는 필요한 영양소가 증가한다.		T F NS
2 칼슘은 뼈와 치아의 생성에 중요하다		T F NS
3 신선한 음식이 영양분이 풍부하다		T F NS
4 염류가 든 식품은 근육에 쥐가 나는 것을 막는다.		T F NS
5 기름진 육류의 과다한 섭취는 좋지 않다		T F NS
6 지구력이 필요한 종목의 운동선수는 미리 섭취하는 단백질의 양을 늘려야 한다.		T F NS
7 경기 중에 물을 마셔서는 안 된다.		T F NS
9 식단의 종류가 많을수록 필수 영양분을 섭취하지 못할 위험을 줄여준다		T F NS
10 체중을 줄이는 최고의 방법은 식이요법과 운동을 병행하는 것이다		T F NS

맞춰보기 - 영양

빈칸에 올바른 문자를 쓰시오.

- 1 단백질 _____
- 2 비타민 _____
- 3 미네랄 _____
- 4 탄수화물 _____
- 5 지방 _____
- 6 수분 _____
- 7 식이섬유 _____

- A 몸의 회복과 성장
- B 필수적인 에너지를 내는 영양분
- C 화학작용의 속도 조절
- D 소화되지 않는 덩어리를 만든다.
- E 중요한 것으로 철분이 있다
- F 몸의 50-70%
- G 느리게 소화되는 에너지를 내는 영양분