

한국식량안보연구재단(www.foodsecurity.or.kr)

본 재단은 세계적인 식량위기 상황을 분석하고 평가하여 우리나라 식량안보에 미칠 영향을 미리 예측하고, 이에 대비하기 위한 국가적 정책개발과 국민 의식개혁 운동을 선도하기 위해 2010년 4월 설립된 순수 민간 연구기관이다. 재단은 안정적인 식량공급을 위해 농어업과 식품산업이 식량공급의 주체가 되는 새로운 식량정책의 개발에 힘쓰고 있다. 특히 식품산업의 식량안보적 기능을 강화하고, 식품산업이 사회적 책임을 다하도록 노력하고 있다. 재단은 독지가들의 후원금을 모아 식량안보에 관한 학술활동을 지원하며 출판사업과 관련 자료를 수집하고 공유하는 일을 하고 있다. 재단은 식량자급실천 국민운동 추진본부로서 식량부족의 위험이 없는 사회를 다음세대에게 물려주기 위한 국민실천운동을 전개하고 있다. 도서출판 식안연(食安研)은 재단의 출판사업을 수행하고 있다.

건강100세 장수식품 이야기

인쇄 2019년 1월 5일
발행 2019년 1월 10일
발행인 이철호(한국식량안보연구재단)
발행처 도서출판 식안연
주소 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호
전화 02-929-2751
팩스 02-927-5201
이메일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr
홈페이지 www.foodsecurity.or.kr
편집·인쇄 한림원(주) <http://www.hanrimwon.com>

국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)
건강100세 장수식품 이야기
박상철, 이미숙, 이철호, 김경철, 신동화, 박현진, 권대영, 채수완 [지음]. 서울:식안연, 2019
ISBN 979-11-86396-49-0 93570 : ₩18,000
건강 관리[健康管理] 식생활[食生活]
517.5-KDC6 613.2-DDC23 CIP2018040327

목차

머리말	5
제1장 과연 불로장생 식단은 있는가?	15
불로초의 등장	16
불로초에서 불로장생술로 전환: 질 탐구보다 양 조절 우선	21
불로장생식단에서 건강위생식단으로 개념 전환	27
장수 지역의 전통 식단 부각	29
건강장수식단의 후향적 연구에서 전향적 연구로	39
끝없는 불로초 환상	45
제2장 한국 장수인들은 무엇을 어떻게 먹고사나	53
장수인의 건강상태	55
장수인의 건강한 생활습관	57
장수인이 좋아하는 식품과 음식들	58
장수인은 어떻게 먹을까	65
한국 전통식의 우수성	69
맺는 말	76
제3장 한국인은 체질에 따라 음식을 가려먹는다	81
체질별 식사법의 기원	81
한국인의 도교적 장생법	83
한의학 식이요법의 원리	85
동의학(東醫學)의 발전과 사상체질론	90
사상체질 감별법	94
사상의학에 근거한 체질별 음식	96
사상체질론과 영양유전학	100
체질별 맞춤식품시대	102
제4장 음식이 유전자를 바꾼다. 후성유전학의 이해	109
영양유전체(Nutrigenomics)란?	110
대표적인 영양 관련 유전자	111
비만 유전자에 따른 다이어트 권고	114
음식이 유전자를 바꾼다. 후성유전학(Epigenetics)이란?	115
유전자를 켜고 끄는 세가지 스위치	118
암과 DNA 메틸화	121
암을 예방하는 음식	123
뇌의 노화와 후성유전학	125
산모의 영양이 후손의 질병을 결정한다	128

제5장 발효식품으로 건강 100세를 맞자	135
발효식품 찬가	135
생활 속 우리 발효식품 가까이 하기	138
가깝고 먼 나라 발효식품 둘러보기	144
발효식품과 건강은 관계가 있는가?	170
발효식품 속 미생물과 장 건강의 관계	178
건강 100세를 위해 갖춰야 할 것들	181
제6장 건강기능식품 시장이 대세다	193
건강기능식품의 역사와 유래	193
건강기능식품 전성시대	196
알고 먹으면 좋은 건강기능식품	199
세계 속의 건강기능식품	205
건강기능식품의 미래	211
제7장 전통한식 식사법이 답이다	221
건강 백세인생과 노는 스타일	221
한식(K-diet)의 식문화적 독창성	224
한식(K-diet)의 정의와 특징	229
한식이 왜 건강식인가?	238
건강한 밥상과 밥상구조	247
한국의 맛과 건강	262
4차 산업혁명 시대에도 가장 건강한 식단: 한식	277
제8장 건강 100세 라이프스타일	289
호흡: 숲에서 숨쉬기, 보약보다 좋은 이유	294
운동: 이제 운동은 선택이 아니라 필수인 이유	296
물마시기: 물만 잘 마셔도 피가 잘 돌아 증풍이 예방되는 이유	298
좋은 음식: 맑고 건강한 피의 비결, 음식이 중요한 이유	300
햇빛 쬐기: 햇빛이 적은 곳에서 절대 사망률이 높은 이유	311
휴식 & 수면: 고장 난 자동차는 달리면서 고칠 수 없다	313
사랑: 이 중에 제일은 사랑이라	314