

※ 다음 글을 읽고, 물음에 답하세요.

마트나 시장에 가면 빨강, 노랑, 초록 등 여러 색깔의 채소와 과일들을 볼 수 있습니다. 채소와 과일의 알록달록한 색깔이 우리 건강에 중요하다는 사실을 알고 있나요? 우리가 이 색깔 식품을 먹으면 과일과 채소는 우리의 건강을 지켜주는 든든한 지원군이 됩니다.

식품의 색깔마다 조금씩 다릅니다. 먼저 빨간색을 띠는 토마토와 사과를 우리 몸의 면역력을 높여주고, 피가 흐르는 통로인 혈관을 튼튼하게 만들어 줍니다. 또한 암을 예방하는 효과도 뛰어납니다. 호박과 오렌지와 같이 노란색을 띠는 식품은 심장병과 암에 걸릴 위험을 줄여주고, 면역 기능을 키워줍니다. 특히 눈을 건강하게 하는데 큰 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다. 식물의 대표적인 색인 초록색을 띠는 식품 역시 눈 건강과 혈압을 낮추는 데 좋으며, 우리 몸에 나쁜 세포가 생기는 것을 막아 암을 예방해 줍니다.

보라색 식품인 포도, 가지, 블루베리에는 안토시아닌이라는 특별한 성분이 들어있습니다. 이 성분은 우리 몸의 세포가 다치거나 늙는 것을 막아주고 면역력을 높여줍니다. 또한 정상적인 혈압을 유지하도록 도와줍니다. 마지막으로 흰색 식품인 마늘과 양파는 나쁜 콜레스테롤과 혈압을 낮춰 심장병을 예방하도록 돕습니다. 게다가 몸에 침투한 나쁜 균이나 바이러스와 싸워 이기는 힘을 길러줍니다.

이처럼 색깔 있는 식품들은 각자 맡은 역할은 다르지만, 모두 우리 몸을 건강하게 지켜준다는 공통점이 있습니다. 특정 색깔의 음식만 골라 먹기보다는, 다양한 색의 식품을 골고루 먹는 식습관을 길러야 합니다. 오늘부터 알록달록한 색깔 식품과 함께 더 튼튼하고 활기찬 하루를 만들어 보는 건 어떨까요?

1. 위 글을 읽고 알 수 있는 내용으로 적절하지 않은 것은 무엇입니까? ()

- ① 노란색 식품은 심장병 예방과 눈 건강에 도움을 준다.
- ② 빨간색 식품은 혈관을 튼튼하게 하고 면역력을 높여 준다.
- ③ 초록색 식품은 눈 건강에는 좋지만 암을 예방하지는 못한다.
- ④ 흰색 식품은 균과 바이러스에 대한 저항력을 길러준다.

2. 다음은 글을 읽고 식품의 효능에 따라 색깔을 분류한 것입니다. ㉠에 들어갈 내용으로 가장 적절한 것은 무엇입니까? ()

구분	해당 식품 색깔
(㉠)	빨간색, 노란색, 보라색
눈 건강에 도움	노란색, 초록색
혈압 감소 효과	초록색, 보라색, 흰색

- ① 뼈를 튼튼하게 함
- ② 면역력을 높여 줌
- ③ 기억력을 좋게 함
- ④ 나쁜 콜레스테롤을 낮춤

3. 다음 <보기>를 읽고, 위 글을 바탕으로 떠올린 내용으로 가장 적절한 것은 무엇입니까? ()

<보기>

쇠뿔을 공기 중에 오래 두면 산소와 만나 붉게 녹이 슬어 부서지기 쉽습니다. 사람의 몸도 마찬가지입니다. 숨을 쉴 때 들어온 산소 중 일부는 활성 산소라는 물질로 변하여 우리 몸의 세포를 공격하고 녹슬게 만듭니다.

- ① 식품 속의 색소 성분은 쇠뿔이 녹스는 것을 막는 페인트와 같은 원료겠구나.
- ② ‘안토시아닌’ 같은 성분은 몸속의 ‘활성 산소’를 막아 세포가 늙는 것을 예방해 주겠구나.
- ③ 우리 몸이 녹슬지 않으려면 숨을 참아서 산소가 들어오지 못하게 해야겠구나.
- ④ 우리가 숨을 쉴 때 산소가 필요하니까 ‘활성 산소’는 면역력을 높여주겠구나.

4. 글쓴이가 이 글을 통해 제안하는 바로 가장 알맞은 것은 무엇입니까? ()

- ① 안토시아닌이 든 보라색 음식을 가장 많이 먹어야 한다.
- ② 보기에 예쁜 음식이 맛도 좋으니 색깔이 고운 것만 골라 먹어야 한다.
- ③ 고기, 채소, 과일 등 여러 가지 식품군을 고려한 균형 잡힌 식사를 해야 한다.
- ④ 한 가지 색깔의 음식보다는 다양한 색깔의 음식을 골고루 먹어야 한다.

정답

1)	정답: ③ 해설: 초록색 식품은 눈 건강과 혈압을 낮추는데 좋으며, 우리 몸에 나쁜 세포가 생기는 것을 막아 암을 예방해 준다고 적혀 있습니다.
2)	정답: ② 해설: 빨강, 노랑, 보라 세 색깔이 들어간 채소 모두 면역력을 높여줍니다.
3)	정답: ② 해설: <보기> 내용은 '활성 산소'가 우리 몸을 해친다는 내용입니다. 안토시아닌은 세포가 다치거나 늙는 것을 막아주므로 활성 산소를 막아준다고 추론할 수 있습니다.
4)	정답: ④ 해설: 특정 색깔의 음식만 골라 먹기보다는 다양한 색의 식품을 골고루 먹는 식습관을 길러야 한다고 적혀 있습니다.

출판일

2025년 12월 22일

저작권 및 유의사항

- 썸나는교실 홈페이지:
<https://hakjeso.com>

- 학습지제작소 홈페이지:
<https://calcproject.tistory.com/>

- 계산학습지의 오류나 건의사항이 있는 경우,
<https://calcproject.tistory.com/tag>
로 문의해주세요.

- 이 저작물은 썸나는교실에 있으며, 출처를 밝힌 후 비상업적 용도로 자유롭게 사용이 가능합니다.

- 상업적 용도는 수업이나 과외지도에서 부교재로 활용하는 경우만 허용합니다.

- 학습지제작소가 새로운 모습으로 찾아뵙니다. '썸나는교실' 많은 이용 부탁드립니다!

- 이 저작물을 무단으로 재배포, 수정하거나, 게시물의 비밀번호를 유출하는 행위는 삼가주시길 바랍니다.

© 썸나는교실, 학습지제작소, 2025, All rights reserved.

Do not Distribute this file.

참고자료

- '삼성 서울병원, 컬러푸드 건강 더하기
- 컬러푸드 이래서 좋다, 이미숙, 2005

* 이 자료는 배달의민족 주아, 나눔폰트, 서울한강체를 사용하였습니다.