

# Recipe Book

JUICE & COOKING  
휴롬 레시피북



HUROM

# Recipe Book

JUICE & COOKING

**HUROM**



## HUROM JUICE

채소와 과일의 영양을 올바르게  
섭취하기 위한 가장 효과적인 방법



## C O N T E N T S

**p.8** 01. 채소과일 섭취의 중요성

**p.9** 02. 내 몸을 지켜주는 식물 영양 파이토케미컬

**p.10** 03. 채소 과일에 풍부한 내 몸을 살리는 효소

**p.11** 04. 왜 휴롬주스인가요?

**p.12** 05. 사용 상 주의사항

**p.13** 06. 재료별 손질방법

**p.14** 07. 휴롬 레시피

**p.40** 08. 재료별 영양성분

# 01 채소 과일 섭취의 중요성

채소와 과일은 '자연 그대로' 먹어야 합니다. 휴롬주스는 저속압착방식으로 씨앗과 껍질까지 꼭 짜주어 알맹이만 섭취하는 것보다 훨씬 더 많은 영양소를 섭취할 수 있습니다. 씨와 껍질에 영양소가 풍부한 채소과일은 너무도 많습니다. 이제 휴롬으로 씨와 껍질에 있는 영양소가 지 챙기세요!

## 베타카로틴 YELLOW

피부건강, 면역증진

오렌지, 당근, 레몬, 파인애플 등

## 라이코펜 RED

항암효과, 혈관기능강화

토마토, 수박, 석류, 딸기, 비트 등

## 루테인 GREEN

눈건강, 항염증 효과

케일, 시금치, 키위, 밀싹, 브로콜리, 청포도 등

# 02 내 몸을 지켜주는 식물 영양 파이토케미컬

다양한 색깔의 채소과일을 '골고루' 먹어야 합니다. 파이토케미컬은 채소, 과일에만 있는 식물 영양소로 주로 색, 향, 맛 등으로 나타납니다. 식물이 해충, 미생물, 자외선 등의 외부의 공격으로부터 스스로를 방어하기 위해 만드는 물질로, 섭취 시 몸 안에서 다양한 효과로 각종 유해 물질로부터 보호합니다.

## 안토시아닌 PURPLE

심혈관계질환 개선, 기억력증진

적포도, 베리류, 적채, 자색당근 등

## 케르세틴 WHITE

혈압저하, 간보호효과

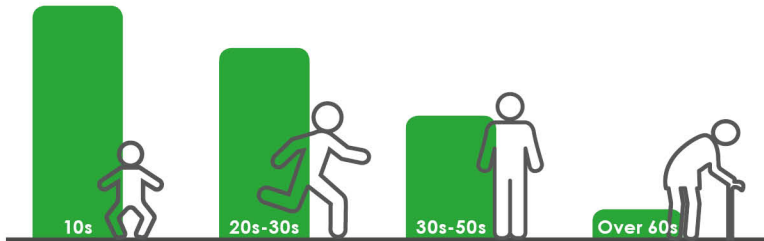
배, 사과, 양배추, 도라지, 인삼 등

# 03 채소·과일에 풍부한 내 몸을 살리는 효소

효소는 섭취한 음식을 우리 몸에 필요한 에너지로 전환해주는 생명유지 필수 물질입니다.

생명유지의 모든 과정에 꼭 필요한 효소는

소화촉진, 지연 치유력 향상, 노폐물 배출, 면역력 향상 등의 역할을 합니다.



"나이가 들수록 효소량은 감소합니다."

몸 속 효소의 양은 나이가 들수록 점점 감소하기 때문에

채소·과일을 충분히 섭취해서 감소하는 효소를 보충해 주어야 합니다.

# 04 왜 휴롬주스인가요?



100% 무첨가·비가공 휴롬주스는 건강한 '천연'주스입니다.

「식품등의 표시기준」 식품의약품안전처 고시 제2015-93호의 「별지」 1.가.10)바)

- 01**

열에 약한 영양소와 효소를 보존합니다.
- 02**

씨와 껍질의 영양까지 충분히 섭취할 수 있습니다.
- 03**

공기유입이 적어 산화가 거의 일어나지 않습니다.
- 04**

색이 살아있어 항산화영양소가 풍부합니다.
- 05**

찌꺼기를 제거하여 맛이 좋고 체내 흡수율이 증가합니다.
- 06**

건강에 좋은 채소 녹즙을 맛있게 즐길 수 있습니다.

# 05 사용상 주의사항

과일·채소의 특성에 따라 재료를 손질하여 착즙하면 훨씬 편리하고 오래도록 사용하실 수 있습니다. 제품 사용 전에 사용설명서나 레시피북에 기재된 재료별 손질법과 착즙법을 참고해주세요.

## 지켜주세요!

1. 깨, 원두, 산초, 나무껍질, 뿌리, 모과류 등과 같이 즙을 낼 수 없는 재료, 술·꿀·설탕 등에 절인 과일 및 효소류, 보리수, 백년초, 알로에, 바나나, 삶은 재료 등 재료 특성상 착즙이 어려운 재료는 제품 파손의 원인이 되므로 사용하지 마세요.
2. 너무 큰 재료나 섬유질이 짙은 재료는 넣지 마시고, 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨가 있는 재료(망고, 단감, 자두, 복숭아, 체리 등)는 반드시 씨를 제거해주세요. 제품 파손의 원인이 됩니다.
3. 재료를 투입하실 때에는 반드시 제공된 놀름봉만 사용하시고, 주스 배출구에는 손가락, 젓가락 등을 절대로 넣지 마세요. 제품 파손, 상해의 원인이 됩니다.
4. 여러 번 혹은 대량 착즙 시에는 내부에 찌꺼기가 쌓이지 않도록 찌꺼기를 배출시키거나 세척 후 사용하세요. 내부 압력이 증가하여 드럼뚜껑이 열리지 않거나 부품 파손의 원인이 됩니다.
5. 섬유질이 많고 씨앗이 포함된 재료는 1kg마다 분리 세척 후 사용하세요.
6. 어린이가 혼자서 사용하지 않도록 보호자의 지도가 필요합니다.
7. 제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.
8. 한 번 착즙한 찌꺼기는 재착즙하지 마세요. 착즙망 구멍이 막힐 수 있습니다.

# 06 재료별 손질방법



**시트러스 류**  
(자몽, 오렌지, 레몬 등)  
겉껍질을 벗기고 과육을 호퍼 투입구에 들어갈 수 있는 크기로 썰어 준비합니다. 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨는 제거한 후 투입하세요.



**뿌리채소 류**  
(당근, 비트, 생강, 고구마, 감자, 마늘 등)  
재료를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 흙과 같은 이물질을 반드시 제거해줍니다. 생강과 같이 섬유질이 많은 재료는 겉껍질을 제거한 후 동강내고, 긴 재료는 세로 썰기로 동강내어 착즙하세요.



**씨앗과일 류**  
(포도, 사과, 복숭아, 감, 자두, 체리, 배, 참외 등)  
치아로 씹을 수 없는 단단한 씨앗, 복숭아 등과 같이 크기가 큰 씨가 들어 있는 재료는 반드시 씨를 제거한 후 과육만 준비하여 동강냅니다. 사과씨는 독성이 있으므로 가급적 제거해 주세요. 포도류는 깨끗이 씻은 후 알알이 떼어 준비합니다.



**껍질이 두꺼운 과일 류**  
(파인애플, 용과, 멜론, 수박, 석류 등)  
겉껍질을 벗기고 과육을 호퍼 투입구에 들어갈 수 있는 크기로 썰어 준비합니다. 치아로 씹기 힘들 정도의 씨는 제거한 후 투입해 주세요.



**잎·줄기채소 류**  
(샐러리, 케일, 양배추, 미나리, 밀싹, 부추 등)  
3cm이내로 손질하여 착즙해 주세요. 잎 줄기채소류는 섬유질이 길고 질겨서 착즙이 잘 되지 않거나 감기는 현상이 발생합니다.



**무른과일 류**  
(딸기, 키위, 바나나, 찹토마토, 망고 등)  
수분이 적고 점성이 강한 재료는 다른 재료와 섞어 착즙하세요. 껍질과 꼭지를 제거하세요. 망고는 씨를 제거해주세요.

# 07 H U R O M R E C I P E

## P.14 손쉽고 간편한 파이토케미컬주스

레드주스 / 방울토마토주스  
옐로우주스 / 파인애플 주스  
퍼플주스 / 적포도주스  
그린주스 / 케일주스  
화이트주스 / 사과주스

## P.19 다양한 맛의 혼합주스

멜론사과주스(멜론, 사과, 청경채, 셀러리)  
치아시드플러스주스(치아시드, 사과, 레몬, 오이, 셀러리)  
애플진저주스(사과, 생강, 파인애플)  
바질파인애플주스(바질, 파인애플, 청포도, 시금치)  
애플민트힐링주스(애플민트, 케일, 청포도)

## P.24 내 몸을 위한 건강주스

굿모닝 주스 (신선초, 배, 포도)  
비타민수분주스 (오렌지, 당근, 사과)  
가벼운 주스 (자몽, 오렌지, 파인애플, 당근)  
순환주스 (비트, 사과, 레몬)

## P.30 넛밀크 & 아이스크림

아몬드 밀크 · 캐슈넛 밀크  
블루베리 아이스크림 · 바나나쿠키아이스크림

## P.34 휴롬 쿠키

부드러운 크림 토마토 스프  
수분 촉촉 시나몬사과머핀  
신선한 채소를 위한 애플진저 드레싱



## EASY-TO-MAKE PHYTOCHEMICAL JUICES

### CHERRY TOMATO JUICE

방울토마토 주스 #RED-Lycopene

1. 방울 토마토의 꼭지를 떼어내고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 방울토마토는 걸쭉하므로 포도나 배와 함께 착즙하면 수분감 가득한 주스를 즐길 수 있습니다.



### PINEAPPLE JUICE

파인애플 주스 #YELLOW-BETA-CAROTENE

1. 파인애플의 겉껍질을 제거한 후, 세로로 동강낸다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 덜 익은 파인애플은 산이 많아 많은 양을 먹으면 입안이 상할 수 있으니 충분히 추숙한 후 드세요.



## RED GRAPE JUICE

적포도 주스 #PURPLE-ANTHOCYANIN

1. 적포도를 알알이 떼어내어 흐르는 물에 씻는다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 포도와 수박을 함께 착즙하면 흡수가 잘되고, 이뇨 작용에도 효과적입니다.

## KALE JUICE

케일 주스 #GREEN-LUTEIN

1. 케일을 깨끗이 씻어 3cm 이내로 자른다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 배와 함께 착즙하면 배의 수분과 당도가 케일의 쓴맛을 순화시켜 줍니다.



## APPLE JUICE

사과 주스 #WHITE-QUERCETIN

1. 사과를 껍질째 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 자른다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 사과는 갈변이 빠른 편이므로 착즙 후 신선할 때 마시는 것이 좋습니다. 11월 품종인 부사 품종이 주스재료로 가장 적합합니다.



## MIXED JUICES WITH VARIOUS FLAVORS

### MELON APPLE JUICE

멜론사과 주스 114kcal /

멜론200g, 사과130g, 청경채50g, 셀러리50g

1. 멜론의 겉껍질을 제거한 후, 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 사과를 깨끗하게 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
3. 청경채와 셀러리는 깨끗하게 씻은 후 3cm 길이로 썰어 준비한다.
4. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 멜론은 하미과로 대체 가능합니다.



## CHIA SEED PLUS JUICE

치아시드플러스 주스 198kcal /

치아시드10g, 사과150g, 레몬50g, 오이70g, 셀러리50g

1. 레몬의 껍질을 제거해 준다.
2. 사과와 오이는 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 손질한다.
3. 셀러리는 깨끗하게 씻은 후 3cm 길이로 썰어 준비한다.
4. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.
5. 착즙된 주스에 치아시드를 붓고 잘 저어준다.



## APPLE GINGER JUICE

애플진저 주스 135kcal /

사과280g, 생강5g, 파인애플120g

1. 파인애플과 생강의 껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준다.
2. 사과를 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 동강낸다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 소화 작용과 피로 회복에 도움을 주는 사과와 파인애플에 매운맛을 내는 생강이 더해지면 체온을 상승시켜주며 항암 효과 및 면역력 증진에 도움이 됩니다.



## BASIL PINEAPPLE JUICE

바질파인애플 주스 93kcal /

바질4g, 파인애플220g, 청포도100g, 시금치40g

1. 파인애플의 겹껍질을 깨끗이 벗기고 세로로 동강내어 손질한다.
2. 청포도는 알알이 떼어 깨끗이 씻고, 시금치와 바질은 3cm길이를 잘라준다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 바질은 베타카로틴이 풍부하여 암 예방에 도움을 줍니다.  
또한, 청포도와 파인애플의 비타민 B, 비타민 C가  
피로회복에 도움이 됩니다.



## APPLE MINT HEALING JUICE

애플민트힐링 주스 129kcal /

애플민트3g, 케일60g, 청포도330g

1. 청포도는 알알이 떼어내어 깨끗이 씻고 애플민트와 케일은 3cm길이를 잘라준다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 애플민트는 향이 좋고 소화기능 향상 및 피로 회복에 도움을 주며,  
케일의 루테인과 베타카로틴은 항암 효과를 나타냅니다.



## HEALTHY JUICES FOR YOUR BODY

### GOOD MORNING JUICE

굿모닝 주스 121kcal /

배109g, 신선초134g, 청포도118g

1. 청포도는 알알이 떼어내어 깨끗이 씻고 배는 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 신선초는 3cm 길이로 잘라준다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 신선초와 배는 혈중 알코올농도를 낮춰주고, 숙취 증상 완화에 도움 이 됩니다.  
청포도에는 구연산, 유기산이 풍부해 몸 속의 독소를 분해하고 피로 회복에 효과가 있습니다.



### VITAMIN-HYDRATION JUICE

비타민수분 주스 127kcal /

오렌지200g, 당근100g, 사과140g

1. 오렌지의 겉 껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 당근과 사과는 깨끗이 씻어 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 오렌지의 풍부한 비타민 C는 시력 개선 효과가 있는 당근의 베타카로틴과 비타민 A의 흡수를 효과적으로 도와줍니다.



## LIGHT JUICE

가벼운 주스 74kcal /

자몽100g, 오렌지70g, 파인애플180g, 당근20g

1. 자몽과 오렌지, 파인애플의 겉껍질을 깨끗이 씻고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
2. 당근은 깨끗이 씻어 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 자몽의 지방 분해 성분과 소화를 촉진시키는 파인애플의 브로멜라인이 함유되어 장 운동을 원활하게 해주고, 풍부한 비타민 C로 지친 몸을 회복시켜줍니다.



## CIRCULATION IMPROVEMENT JUICE

순환 주스 148kcal /

비트20g, 사과350g, 레몬20g

1. 비트와 레몬의 겉껍질을 벗기고 세로로 동강내어 준비한다.
2. 사과는 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

**TIP.** 비트의 베타인과 사과의 퀘르세틴은 혈액을 맑게 해주고, 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 심혈관 질환 예방에 도움이 됩니다.



# HUROM NUT MILK & ICE CREAM

## ALMOND MILK

### 아몬드 밀크

아몬드 90g(종이컵1컵), 물 300ml(종이컵 2컵), 설탕 2t, 소금 약간

1. 아몬드는 깨끗하게 씻어 6시간 이상 불려준다.
2. 주스캡을 닫은후 물과 아몬드를 한 번에 부어 착즙한다.
3. 휴레가 충분히 배출된 후 주스캡을 열어준다.
4. 기호에 맞게 설탕과 소금을 넣어 완성한다.

**TIP.** 미국에서 대중적인 우유로 지방과 염분 함량이 낮고

신진대사를 높이는 불포화지방산이 풍부해 심장 건강에 도움을 주고,  
영양 밸런스를 맞춰줍니다. 물 대신 우유, 두유를 활용하셔도 좋습니다.



## CASHEW MILK

### 캐슈넛 밀크

캐슈넛 80g(종이컵1컵), 물 300ml(종이컵 2컵), 설탕 2t, 소금 약간

1. 캐슈넛은 깨끗하게 씻어 2시간 이상 불려준다.
2. 주스캡을 닫은 후 물과 캐슈넛을 한 번에 부어 착즙한다.
3. 휴레가 충분히 배출된 후 주스캡을 열어준다.
4. 기호에 맞게 설탕과 소금을 넣어 완성한다.

**TIP.** 요거트, 크림, 치즈 등 다양한 형태로 가공할 수 있습니다. 캐슈넛에 포함된

셀레늄, 리놀레산 등은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있습니다.  
넛 밀크 착즙 시, 물의 양은 350ml를 넘지 않게 해주세요.





## BLUEBERRY ICE CREAM

### 블루베리 아이스크림

냉동블루베리 1컵(150g), 냉동딸기 1컵(150g), 꿀 2T

1. 주스컵을 휴레 배출구에 놓아준다.
2. 재료를 번갈아가며 1~2개 or 한 스푼씩 투입한다.
3. 완성 후 꿀을 넣어 섞어 준다.

**TIP.** 블루베리는 얼렸을 때 안토시아닌 농도가 짙어져 건강효과가 높아집니다.  
재료를 한번에 한번에 투입시 멈춤 발생이 잦아 고장의 원인이 될 수 있습니다.



## BANANA COOKIE ICE CREAM

### 바나나 쿠키 아이스크림

냉동 바나나 2개(200g), 오레오 5개(50g), 연유 2T

1. 바나나는 5등분 하여 냉동시키고 오레오는 반으로 잘라 준비한다.
2. 주스컵을 휴레 배출구에 놓아준다.
3. 준비된 재료를 번갈아가며 1~2개씩 투입한다.
4. 완성 후 연유를 넣어 섞어준다.

**TIP.** 바나나 아이스크림에 바삭한 오레오 쿠키가 더 해서 달달한 풍미와 크런치 한 식감이 환상적인 맛의 조화를 이룹니다.





## CINNAMON APPLE MUFFIN

### 시나몬사과머핀 /

중력분 200g, 달걀1개, 흑설탕60g,버터60g,베이킹 파우더3g,  
사과당근주스70ml, 사과당근 휴레 50g, 시나몬 파우더1/2t,  
소금약간

1. 사과와 당근을 깨끗이 손질하여 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강낸다.
2. 손질된 사과와 당근을 호퍼에 넣은 후 호퍼뚜껑을 닫고 착즙한다.
3. 중력분, 베이킹 파우더, 소금을 체에 내린다.
4. 볼에 실온보관한 버터와 달걀, 흑설탕을 고루 섞어준다.
5. 사과 당근 주스 1/3컵과 시나몬 파우더, 체 친 가루, 사과당근 휴레를 추가로 넣고 골고루 섞는다.
6. 머핀틀 안쪽에 버터로 살짝 코팅하고 반죽을 7-8부 정도 담은 후 스팀쿠커나 에어프라이어에서 20-25분간 요리한다.

**TIP.** 달걀과 버터는 실온에 맞춰 사용하세요. 오븐, 에어프라이어에서도 가능합니다. ( 180도 / 20분)



## CREAMY TOMATO SOUP

### 크림 토마토 스프 /

당근100g, 양파반개, 마늘3쪽, 방울토마토500g, 버터1t,  
치킨 육수 (혹은 채소 육수) 1/4컵, 드라이 타임1/2t, 생크림2T,  
파마산 치즈가루 약간, 소금/후추 약간

1. 방울 토마토 꼭지를 떼어내고 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 양파와 마늘, 당근은 겉껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 방울토마토, 양파, 마늘, 당근을 넣고 뚜껑을 닫은 후 착즙한다.
4. 버터를 두른 후라이팬에 착즙후레를 넣고 중불로 볶다 드라이 타임을 넣고 약불에서 볶는다.
5. 착즙주스와 육수를 추가로 넣고 끓이다 끓기 시작하면 약불에서 생크림을 넣고 10분간 저어가며 끓여준다.
6. 기호에 따라 소금, 후추를 넣어 간한다.



## APPLE GINGER DRESSING

### 애플진저 /

사과 50g, 생강20g, 레몬130g, 머스타드15g, 올리브 오일 30ml,  
꿀2t, 소금, 후추약간

1. 생강과 레몬의 껍질질을 깨끗이 벗겨 준비한다.
2. 사과는 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 손질된 생강, 레몬, 사과를 호퍼에 넣고 뚜껑을 닫은 후 착즙한다.
4. 착즙된 즙에 올리브오일, 머스타드, 꿀을 넣고 고루 섞은 후 소금과 후추로 간을 한다.
5. 신선한 채소 샐러드에 뿌려 즐긴다.

**TIP.** 기호에 따라 후레를 조금 섞어도 좋습니다.

# 08 재료별 영양성분

※ 주스나 식품은 의약품이 아니므로 질병 치료 효과는 없으며, 단일 영양소나 식품만을 지속적으로 섭취하는 것보다 다양하게 섭취하는 것이 좋습니다.

※ 레시퍼복의 영양표기는 채소·과일의 효능이며, 본 제품이 치료 효과를 보증하는 것은 아닙니다.

## 뇌 건강에 좋은 파워푸드

재료	영양소	효능
브로콜리	엽산, 글루코시놀레이트	항산화 효과, 혈전 형성 억제
파프리카	비타민 C, 엽산, 베타카로틴	항산화 효과, 뇌 기능 보호
당근	비타민 A, 베타카로틴	항산화 효과, 혈행 개선
가지	비타민 A, 엽산, 안토시아닌	혈액순환 도움, 기억력 향상
시금치	철, 루테인, 베타카로틴	기억력 향상
아스파라거스	엽산, 루틴	집중력 및 기억력 향상, 항산화 효과
케일	비타민 B(B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> ), 글루코시놀레이트	항산화 효과, 두뇌활동 촉진
아몬드	비타민 E, 불포화지방산, 카테킨	기억력 향상, 두뇌 활동 촉진

## 독소 배출 / 노폐물 배출에 좋은 파워푸드

재료	영양소	효능
오이	비타민K, 칼륨	이뇨작용, 부종완화, 노폐물 배출
브로콜리	엽산, 글루코시놀레이트	암세포 생성 억제, 항산화 효과
청경채	비타민 A, 글루코시놀레이트, 베타카로틴	암세포 생성 억제, 신진대사 촉진
케일	비타민 B(B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> ), 글루코시놀레이트	암세포 생성 억제, 항산화 효과
콜리플라워	비타민 C, 글루코시놀레이트	암세포 생성 억제
양배추	비타민 C, 글루코시놀레이트	암세포 생성 억제, 변비 예방
토마토	비타민 C, 라이코펜	장 운동 촉진, 변비 예방
사과	퀘세틴, 펙틴	콜레스테롤 저하, 정장 작용
바나나	비타민 B <sub>6</sub> , 칼륨	부종 완화, 변비 예방
밀싹	엽산, 베타카로틴, 엽록소	변비 예방, 노폐물 배출

## 씨에 영양소가 풍부한 채소 / 과일

재료	영양소	효능
붉은피망	비타민 C, 비타민 E, 카로티노이드	피부 미용
파프리카	엽산, 라이코펜, 베타카로틴, 제아잔틴	항산화 효과, 면역력 증진
토마토	비타민 C, 라이코펜	전립선 기능 보호, 항산화 효과
수박	칼륨, 라이코펜, 시트룰린	피로회복, 이뇨 작용
딸기	비타민 C, 엽산, 엘라그산	항산화 효과, 피부 미용
블루베리	레스베라트롤, 안토시아닌	항산화 효과, 눈 건강
포도 (포도/청포도)	레스베라트롤, 프로안토시아닌, 카테킨(청포도)	항산화 효과, 간 기능 보호
키위	엽산, 루테인, 액티니딘	콜레스테롤 저하, 소화 작용 촉진
응과	칼륨	혈액순환 도움
석류	식물성 에스트로겐, 엘라그산	갱년기 증상 완화
참외	철, 베타카로틴, 엽산	면역력 증진, 노폐물 배출

## 껍질에 영양소가 풍부한 채소 / 과일

재료	영양소	효능
호박	비타민 C, 비타민 E, 카로티노이드	노화예방, 부종 완화
감자	비타민 C, 클로로겐산	항산화 효과
고구마	베타카로틴(황색), 안토시아닌(자색)	변비예방
오이	비타민 K, 칼륨	노폐물 배출, 항산화 효과
사과	퀘세틴, 펙틴	항산화 효과, 정장 작용
배	루테올린, 퀘세틴	정장 작용, 기관지 보호
감	비타민 A, 비타민 C, 카로틴	피로 회복
복숭아	비타민 A, 베타카로틴	피부 건강
수박	칼륨, 라이코펜, 시트룰린	피로 회복, 이뇨 작용
포도 (포도/청포도)	레스베라트롤, 카테킨(청포도) 프로안토시아닌	항산화 효과, 간 기능 보호
키위	엽산, 루테인, 액티니딘	콜레스테롤 저하, 소화 작용 촉진, 항산화 효과
귤	비타민 C, 나린진, 헤스페리딘	항산화 효과, 피부 미용
참외	철, 베타카로틴, 엽산	혈액순환 도움, 노폐물 배출
가지	비타민 A, 비타민 C, 안토시아닌	콜레스테롤 저하, 혈액순환 도움

## References

암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 (편저) [ISBN : 9788997484355]  
Dictionary of cancer-fighting foods / Edited by Nishino Hoyoku

이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연 [ISBN : 9788981602536]  
Easy understanding of food materials science / Kyung-ryon Cho, Mi-ri Kim, Ok-sun Kim, Jung-woo Sohn, Mi-ran Song, Hyang-sook Choi, Hae-yeon Choi

암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 [ISBN : 9788993991161]  
A story of snack and juice for cancer patients / Korean Society of Cancer Prevention

한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회 [ISBN : 9788926399859]  
Daily healthy juice suggested by the Korean Nutrition Society / The Korean Nutrition Society

주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편 [ISBN : 9788976763914]  
109 treatments with raw food diet / Chinese Medicine Life Research Society

건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저 [ISBN : 9788970434995]  
Your choice of food for health / Edited by Won-gi Park

99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 [ISBN : 9788969336293]  
How to become healthy until 99 years old / Eun-seo Park

오색섭생 / 홍영재 [ISBN : 9791185104041]  
Care of health with five colors / Young-jay Hong

자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 [ISBN : 9788965842941]  
Healthy cooking with food dehydrating nature intactly / Ae-kyung Cho

내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 [ISBN : 9788975276675]  
Vegetable nutrient to invigorate my body / The Korean Nutrition Society

내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코 [ISBN : 9788985933889]  
Vegetables & fruits to invigorate my body / Tokue Chiyoko

암 없이100세 살기 / 박천수 [ISBN : 9788973812721]  
How to live until 100 years old without cancer / Chun-soo Park

HUROM

[www.hurom.co.kr](http://www.hurom.co.kr)

**MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM