

# HUROM JUICE

RECIPE BOOK

---





## 자연에 더 가까운 휴롬

하루만 지나도 낡은 것이 되어버리는 인스턴트 같은 시대에서  
빨라야 살아남는 현대인의 일상은 너무도 팍팍합니다.

그래서 휴롬은 이야기합니다.  
느리게, 제대로 돌아가자고.  
자연스러운 것이 가장 건강한 것이라 믿기에,  
자연 그대로를 담아내고자 합니다.

세계인의 건강한 식습관을 위해,  
휴롬은 자연의 혜택을 그대로 전합니다.

# 재료별 착즙방법

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

## 지켜주세요!

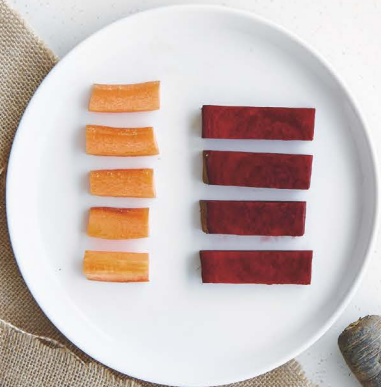
1. 깨, 원두, 산초, 나무껍질, 뿌리류 등과 같이 즙을 낼 수 없는 재료, 술·꿀·설탕 등에 절인 과일 및 효소류, 보리수·백년초·알로에등 재료 특성상 착즙이 어려운 재료는 제품 파손의 원인이 되므로 사용하지 마세요.
2. 너무 큰 재료나 섬유질이 짙은 재료는 넣지 마시고, 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨가 있는 재료(망고, 단감, 자두, 복숭아, 체리 등)는 반드시 씨를 제거해주세요. 제품 파손의 원인이 됩니다.
3. 재료를 투입하실 때에는 반드시 제공된 놀름봉만 사용하시고, 주스 배출구에는 손가락, 젓가락 등을 절대로 넣지 마세요. 제품 파손, 상해의 원인이 됩니다.
4. 주스컵을 닫은 상태에서 드럼에 표시된 용량 이상 착즙할 경우, 즙이 넘칠 수 있습니다. 즙이 넘치지 않도록 400ml마다 주스컵을 열어주세요.
5. 400mL 이상 여러 번 착즙 시에는 내부에 찌꺼기가 쌓이지 않도록 찌꺼기를 배출시키거나 세척 후 사용하세요. 내부 압력이 증가하여 드럼뚜껑이 열리지 않거나 부품 파손의 원인이 됩니다.
6. 섬유질이 많고 씨앗이 포함된 재료는 1kg마다 분리 세척 후 사용하세요.
7. 어린이가 혼자서 사용하지 않도록 보호자의 지도가 필요합니다.
8. 제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.
9. 한 번 착즙한 찌꺼기는 재착즙하지 마세요. 착즙망 구멍이 막힐 수 있습니다.

### 뿌리채소류 (고구마, 감자, 생강, 당근, 마늘 등)

1. 재료를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 흙과 같은 이물질을 반드시 제거한 후 사용합니다. (껍질째 사용 가능) 생강은 껍질을 제거하여 편으로 썰고, 다른 뿌리채소류는 3-4cm 정도 크기로 썰어 준비합니다.
2. 준비된 재료를 투입한 후 [착즙/ON] 버튼을 눌러 작동시킵니다.
3. 재료가 정체되어 잘 내려가지 않을 때 2-3초간 역회전 시킨 후 다시 정회전시킵니다.
4. 주스컵을 주스컵 앞에 두고 주스컵을 열어 주세요.

#### TIP

1. 흙 등의 이물질이 완전히 제거되지 않을 경우 착즙 주스에 잔여물로 남게 되거나, 제품 파손의 원인이 됩니다. (제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.)



### 잎/줄기채소류 (밀싹, 부추, 미나리, 신선초, 셀러리, 케일 등)

1. 재료를 3-4cm 이내로 잘게 썰어주세요.
2. 준비된 재료를 투입한 후 [착즙/ON] 버튼을 눌러 작동시킵니다.
3. 재료가 정체되어 잘 내려가지 않을 때 2-3초간 역회전 시킨 후 다시 정회전시킵니다.
4. 주스컵을 주스컵 앞에 두고 주스컵을 열어 주세요.

**TIP** 케일, 시금치, 밀싹, 부추, 미나리, 신선초, 셀러리 등은 섬유질이 길고 질겨서 착즙이 잘되지 않거나 감기는 현상이 발생합니다. 3-4cm 이내로 손질하면 착즙이 더욱 용이합니다. (제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.)



### 시트러스류, 껍질이 두꺼운 과일류 (레몬, 오렌지, 자몽, 석류, 용과 등)

1. 재료의 껍질을 제거한 후 과육을 호퍼 투입구에 들어갈 정도의 크기로 썰어 준비하세요.
2. 준비된 재료를 투입한 후 [착즙/ON] 버튼을 눌러 작동시킵니다.
3. 재료가 정체되어 잘 내려가지 않을 때 2-3초간 역회전 시킨 후 다시 정회전시킵니다.
4. 주스컵을 주스컵 앞에 두고 주스컵을 열어 주세요.

**TIP** 껍질이 두껍거나 질긴 과일은 반드시 껍질을 제거하고 착즙하세요. 제품 파손의 원인이 됩니다. (제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.)



### 무른 과채류 (바나나, 딸기, 키위, 토마토 등)

1. 바나나는 껍질을 제거하고, 껍질째 사용하는 과일은 호퍼 투입구에 들어갈 정도의 크기로 썰어 준비하세요.
2. 준비된 재료를 투입한 후 [착즙/ON] 버튼을 눌러 작동시킵니다.
3. 재료가 정체되어 잘 내려가지 않을 때 2-3초간 역회전 시킨 후 다시 정회전시킵니다.
4. 주스컵을 주스컵 앞에 두고 주스컵을 열어 주세요.

**TIP** 무른 과채류는 단일재료 보다는 다른 재료와 혼합하여 착즙하면 더욱 좋습니다. 다른 재료를 먼저 투입한 후 무른 과채류를 넣어주세요. (제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.)



### 씨앗 과일류 (망고, 감, 매실, 자두, 복숭아, 체리 등)

1. 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨는 반드시 제거한 후 과육만 준비하세요. 과육의 크기는 호퍼 투입구에 들어갈 정도의 크기로 썰어 준비합니다.
2. 준비된 재료를 투입한 후 [착즙/ON] 버튼을 눌러 작동시킵니다.
3. 재료가 정체되어 잘 내려가지 않을 때 2-3초간 역회전 시킨 후 다시 정회전시킵니다.
4. 주스컵을 주스컵 앞에 두고 주스컵을 열어 주세요.

**TIP** 크거나 단단한 씨가 있는 과일은 반드시 씨를 제거하고 착즙해 주세요. 제품 파손의 원인이 됩니다. 투입 재료의 크기는 작은 크기로 손질할수록 착즙이 더욱 용이합니다. (제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.)







맞춤 주스

## 맞춤 주스 만들기

휴롬으로 매일 매일 새로운 맞춤 주스를 만들어 보세요.

컨디션에 따라,  
혹은 계절 과일에 맞춰 재료를 선택하고 혼합하여  
나만의 휴롬 주스를 만들 수 있습니다.

소소한 삶의 재미와 소중한 사람들의 건강까지 챙기는 휴롬 주스.  
휴롬은 세계인의 건강한 식습관을 위해  
자연의 혜택을 그대로 전합니다.

### CONTENTS

- 08 5색 찬란, 제 7의 영양소 '파이토케미컬'
- 10 과일·채소별 효능

## 1. Phytochemicals

5색 참란, 제 7의 영양소 '파이토케미컬'

식물은 생장 과정 중 다양한 외부 공격을 받게 됩니다.  
 이러한 외부 자극에 대항하기 위해 자체의 방어 물질을 생산하게 되는데,  
 이 물질의 이름이 바로 "파이토케미컬"입니다.  
 주로 채소·과일의 색을 나타내는 성분으로,  
 이러한 신비한 물질을 사람이 섭취하면 강력한 항산화 기능과  
 암세포 생성을 억제하는 효과가 있을 뿐만 아니라  
 체내 면역기능 증진 및 노화예방의 효과도 있어  
 제7의 영양소, 성인 필수 영양소로 주목받고 있습니다.

COLOR	주요영양소	주요효능	식품
RED	라이코펜	암세포 생성 억제 심장 건강 보호	토마토, 수박, 석류, 딸기, 비트 등
YELLOW	베타카로틴	면역력 증진 피부건강	오렌지, 당근, 레몬, 파인애플 등
GREEN	루테인	혈액 건강 눈 건강	케일, 시금치, 브로콜리, 밀싹, 청포도, 키위 등
PURPLE	안토시아닌	항산화 효과 시력보호	포도, 베리류, 적채, 자색당근 등
WHITE	퀴세틴	노폐물/독소 배출 면역력 증진	배, 사과, 양배추, 도라지, 인삼 등

\*주스나 식품은 약품이 아니므로 질병 치료 효과는 없으며,  
 단일 영양소나 식품만을 지속적으로 섭취하는 것보다 다양하게 섭취하는 것이 좋습니다.

\*상기표는 채소, 과일의 효능입니다.

\*본 제품이 치료 효과를 보증하는 것은 아닙니다.



## 2. 과일·채소별 효능

과일·채소별 효능과 영양성분



환경오염과 각종 스트레스에 노출된 현대인들은

만성 질환에 시달리고 있습니다.

신선한 휴름 주스로 건강한 삶을 지켜나가세요.

조금은 느리더라도 자연스러운것이 가장 건강한 것임을 휴름은 믿습니다.

### 독소 배출 / 노폐물 배출에 좋은 파워 푸드

재료	영양소	효능
오이	비타민K, 칼륨	이뇨작용, 부종완화, 노폐물배출
브로콜리	엽산, 글루코시놀레이트	암세포 생성억제, 항산화 효과
청경채	비타민 A, 글루코시놀레이트, 베타카로틴	암세포 생성억제, 신진대사 촉진
케일	비타민 B(B1, B2, B6), 글루코시놀레이트	암세포 생성억제, 항산화 효과
콜리플라워	비타민 C, 글루코시놀레이트	암세포 생성억제
양배추	비타민 C, 글루코시놀레이트	암세포 생성억제, 변비예방
토마토	비타민 C, 라이코펜	장운동 촉진, 변비 예방
사과	퀴세틴, 펙틴	콜레스테롤 저하, 장장 작용
바나나	비타민 B6, 칼륨	부종완화, 변비 예방
밀싹	엽산, 베타카로틴, 엽록소	변비 예방, 노폐물 배출

### 뇌 건강에 좋은 파워 푸드

재료	영양소	효능
브로콜리	엽산, 글루코시놀레이트	항산화 효과, 혈전 형성억제
파프리카	비타민 C, 엽산, 베타카로틴	항산화 효과, 뇌기능 보호
당근	비타민 A, 베타카로틴	항산화 효과, 혈행개선
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(B1, B2, B6), 글루코시놀레이트	항산화 효과, 두뇌활동 촉진
아몬드	비타민 E, 불포화지방산, 카테킨	기억력 향상, 두뇌 활동 촉진

휴롬으로 매일 매일 새로운 맛춤 주스를 만들어 보세요.

컨디션에 따라, 혹은 계절 과일에 맞춰 재료를 선택하고

혼합하여 나만의 휴롬 주스를 만들 수 있습니다.

소소한 삶의 재미와 소중한 사람들의 건강까지 챙기는 휴롬 주스.

휴롬은 세계인의 건강한 식습관을 위해 자연의 혜택을 그대로 전합니다.

### 씨에 영양소가 풍부한 채소/과일

재료	영양소	효능
붉은 피망	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(황색고구마), 안토시아닌(자색고구마)	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, 프로안토시아닌, 카테킨(청포도)	항산화 효과, 간 기능 보호
키위	엽산, 루테인, 액티니딘	콜레스테롤 저하, 소화 작용 촉진, 항산화 효과
굴	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

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

\*상기표는 채소, 과일의 효능입니다.

\*본 제품이 치료 효과를 보증하는 것은 아닙니다.





HUROM JUICE

## 휴롬 주스

바쁘게 사는 현대인들,  
 서구식 고칼로리 식단과 화식(火食)에 길들여진 식단..  
 스트레스와 만성질환 까지..  
 현대인들이 주로 호소하는 증상에 좋은  
 15가지 휴롬 주스를 담았습니다.

바쁜 삶 속에서 작은 여유를 즐겨보세요.

휴롬 주스로 식습관을 개선하고 건강해지세요.

### REFRESH

- 16 건강플러스 밀싹/당근/비트
- 17 맑은눈 자색당근/블루베리/포도/배
- 18 식후한잔 파인애플/키위
- 19 그린에너지 삶은콩/시금치/사과
- 20 활력충전 브로콜리/오렌지/셀러리/레몬

### LIFE CARE

- 21 속편한하루 마/양배추/배
- 22 블러드케어 셀러리/키위/신선초/사과/케일
- 23 오늘도청춘 블루베리/블랙베리/오렌지/배
- 24 그린바이오 브로콜리/케일/파인애플/배
- 25 뽀빠이주스 셀러리/시금치/사과

### LADIES

- 26 가벼운하루 사과/바나나/키위
- 27 더스키니 방울토마토/키위/배
- 28 동안피부 파프리카/키위/딸기/오렌지/레몬
- 29 슈퍼주스 당근/호두/아몬드
- 30 시크릿우먼 삶은콩/석류/포도

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

\*본 제품이 치료 효과를 보증하는 것은 아닙니다.





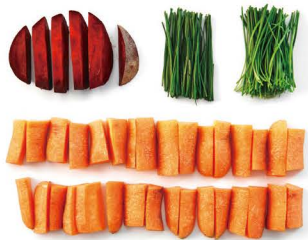
## 건강플러스

### 내 몸을 가볍게, 밀짚

밀짚은 밀의 어린 싹으로 식이섬유소가 풍부해 변비에 효과적이고, 염록소 성분이 다량 함유되어 면역력을 높여주고, 노폐물 배출에 도움이 됩니다.

### 재료

밀짚 30g / 당근 330g / 비트 100g



### 착즙순서

1. 밀짚은 3-4cm 이내로 썰고 당근과 비트는 4cm 길이로 썰어 준비합니다.
2. 휴롬에 밀짚과 당근, 비트를 번갈아 넣고 착즙합니다.

### TIP

잎채소의 경우, 3-4cm 이내로 손질해야 착즙이 원활합니다.

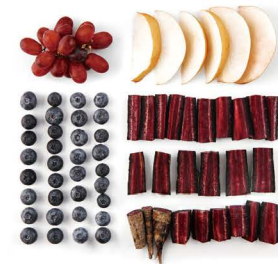
## 맑은눈

### 보라색의 힘! 자색당근

자색당근은 보라색 안토시아닌이 풍부해 항산화 효과가 우수하고 눈 건강, 콜레스테롤 저하에 도움을 줍니다.

### 재료

자색당근 230g / 블루베리 80g / 포도 80g / 배 120g



### 착즙순서

1. 자색당근은 4cm 길이로 썰고, 포도는 알알이 떼어 씻고, 배는 껍질째 반으로 잘라 6등분합니다.
2. 휴롬에 자색당근, 블루베리, 포도, 배를 넣고 착즙합니다.

### TIP

당근과 포도는 껍질과 씨(포도)에 영양소가 풍부하므로 깨끗이 씻은 후 껍질째 사용하도록 합니다.



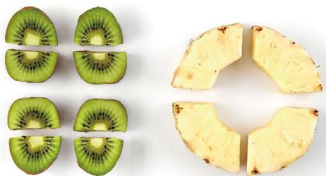
## 식후한잔

### 소화에 도움이 되는 키위

키위에 다량으로 함유되어 있는 '액티니딘'은 단백질의 분해를 돕는 물질로, 위와 장을 편하게 하며 소화에 도움을 줍니다.

#### 재료

파인애플 280g / 키위 180g



#### 착즙순서

1. 키위는 껍질째 4등분하고, 파인애플은 단단한 겉껍질과 심지를 제거한 후 4등분한 뒤 4cm 길이로 썰어 준비합니다.

2. 휴롬에 파인애플과 키위를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

키위는 깨끗이 씻어 껍질째 사용 가능합니다.

## 그린에너지

### 최고의 식물성 단백질, 콩

콩은 고단백 식품으로, 필수 아미노산이 풍부하여 어린이 성장발육에 도움이 됩니다. 또한 이소플라본이 풍부하여 갱년기증상 완화에 도움을 줍니다.

#### 재료

삶은 콩 120g / 시금치 60g / 사과 320g



#### 착즙순서

1. 콩을 하루 정도 물에 불린 후 삶아서 준비하고 시금치는 3-4cm 이내로, 사과(씨 제거)는 반으로 잘라 4등분 합니다.

2. 휴롬에 삶은 콩과 시금치, 사과를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

콩은 불릴 때 잘 상할 수 있으므로 동절기에는 찬물에 담가 상온 보관하며 불리고, 하절기에는 찬물에 담가 냉장 보관하며 불립니다.





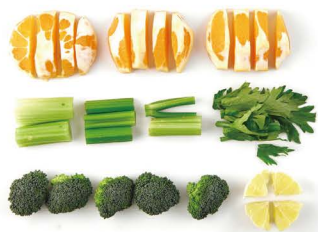
## 활력충전

### 비타민C가 풍부한 브로콜리

비타민C가 부족할 경우 피로, 무력감 등이 생기게 되는데 비타민C가 풍부한 브로콜리를 충분히 섭취하면 피로회복, 활력증진에 도움을 줍니다.

### 재료

브로콜리 70g / 오렌지 280g / 셀러리 70g / 레몬 70g



### 착즙순서

1. 셀러리와 브로콜리는 3-4cm 크기로 썰고, 오렌지와 레몬은 껍질을 벗겨 반으로 잘라 4등분합니다.
2. 휴롬에 브로콜리, 오렌지, 셀러리와 레몬을 넣고 착즙합니다.

### TIP

브로콜리의 밑둥은 단단하기 때문에 작은 크기로 썰어 사용합니다.

## 속편한하루

### 위 건강의 1인자, 양배추

양배추의 특수한 성분인 비타민U는 위장 점막을 보호하는 효능이 있어 위 건강에 도움이 됩니다.

### 재료

마 80g / 양배추 160g / 배 240g



### 착즙순서

1. 배는 껍질째 반으로 잘라 6등분하고, 양배추와 마는 4cm 간격으로 썰어 준비합니다.
2. 휴롬에 마와 양배추, 배를 넣고 착즙합니다.

### TIP

마는 깨끗이 씻어 껍질째 사용 가능합니다.





## 블러드케어

혈액을 맑고 깨끗하게, 신선초

신선초에는 칼콘과 쿠마린 성분이 풍부하여 혈액의 응고를 억제하고, 맑게 해주어 혈행 건강 유지에 도움을 줍니다.

### 재료

샐러리 50g / 키위 50g / 신선초 80g / 사과 140g / 케일 60g



### 착즙순서

1. 샐러리와 신선초, 케일은 3-4cm 이내로 썰고, 키위는 껍질째 4등분하고 사과(씨 제거)는 반으로 잘라 4등분합니다.
2. 휴롬에 샐러리, 키위, 신선초, 사과, 케일을 넣고 착즙합니다.

### TIP

신선초의 경우, 줄기의 윗부분이 굵고 단단하므로 작은 크기로 썰어 사용합니다.

## 오늘도청춘

안티에이징 블루베리, 블랙베리

블루베리는 미국 타임지에서 선정한 10대 슈퍼푸드 중 하나로 유명하며 안토시아닌이 풍부하여 항산화 능력이 우수하고, 활성산소 생성을 억제해 노화방지와 시력보호에 도움을 줍니다. 블랙베리 또한 식물성 에스트로겐이 풍부하여 항산화, 특히 갱년기 증상 완화에 도움을 줍니다.

### 재료

블루베리 50g / 블랙베리 50g / 오렌지 220g / 배 50g



### 착즙순서

1. 오렌지는 껍질을 벗겨 반으로 잘라 4등분하고, 배는 껍질째 반으로 잘라 6등분합니다.
2. 휴롬에 블루베리와 블랙베리, 오렌지, 배를 넣고 착즙합니다.

### TIP

블루베리와 블랙베리를 냉동으로 사용할 경우, 충분히 해동하여 사용합니다.



## 그린바이오

### 암세포 생성 억제에 좋은 케일

녹황색 채소 중 베타카로틴의 함량이 가장 풍부하여 항산화에 효과적이고, 암세포 증식을 막아주는 인돌과 셀레늄 성분이 풍부하여 암세포 생성 억제에 도움을 줍니다.

#### 재료

브로콜리 130g / 케일 100g / 파인애플 80g / 배 180g



#### 착즙순서

1. 브로콜리와 케일은 3-4cm 크기로 썰어 준비합니다.
2. 배는 껍질째 반으로 잘라 6등분하고, 파인애플은 단단한 겉껍질과 심지를 제거한 후 4등분한 뒤 3-4cm 간격으로 썰어 준비합니다.
3. 휴롬에 브로콜리, 케일, 파인애플, 배를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

케일의 경우, 섬유질이 짙기므로 3-4cm 이내로 썰어 사용합니다.



## 보바이주스

### 채소의 왕, 시금치

시금치 하면 인기 애니메이션 '보바이'가 생각날 만큼 각종 영양소가 풍부하여 '채소의 왕'이라 할 수 있습니다. 엽산과 철분을 다량 함유하여 빈혈 예방에 좋고, 위장장애, 피부건강에 도움을 줍니다.

#### 재료

셀러리 70g / 시금치 100g / 사과 230g



#### 착즙순서

1. 셀러리와 시금치는 3-4cm로 썰고, 사과(씨 제거)는 반으로 잘라 4등분합니다.
2. 휴롬에 셀러리, 시금치, 사과를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

셀러리는 줄기와 잎 모두 사용 가능합니다.





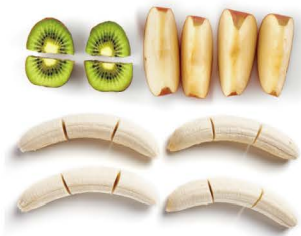
## 가벼운하루

### 장 건강을 부탁해, 사과

사과는 유기산이 풍부해 피로회복을 돕고 면역력을 증진시켜주며, 펙틴이 풍부해 변비예방, 장 건강에 도움을 줍니다.

#### 재료

사과 150g / 바나나 140g / 키위 100g



#### 착즙순서

1. 사과(씨 제거)는 반으로 잘라 4등분하고 키위는 껍질째 4등분, 바나나는 껍질을 벗겨 3-4cm 간격으로 썰어 준비합니다.
2. 휴롬에 사과, 키위, 바나나 순으로 넣고 착즙합니다.

#### TIP

바나나, 키위처럼 과육이 무른 과일류는 망구멍이 큰 스무디망을 사용하면 착즙이 용이하고 씹는 식감이 더 좋습니다.

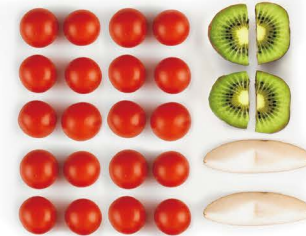
## 더스키니

### 내 몸을 더 슬림하게, 방울토마토

방울토마토는 저칼로리 과채류로, 펙틴을 함유하여 포만감을 주고 변비를 예방해주어 다이어트에 도움을 줍니다.

#### 재료

방울토마토 250g / 키위 100g / 배 60g



#### 착즙순서

1. 방울토마토는 꼭지를 제거하고 키위는 껍질째 4등분, 배는 껍질째 반으로 잘라 6등분합니다.
2. 휴롬에 방울토마토, 키위, 배를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

일반토마토와 방울토마토의 영양성분은 비슷하지만 방울토마토의 영양소 함량이 훨씬 풍부합니다.





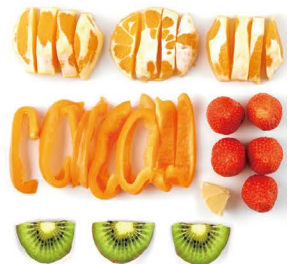
## 동안피부

### 동안피부의 비결, 파프리카

파프리카의 대표적인 카로티노이드 성분은 노화를 촉진하는 활성산소를 제거해주어 항산화 효과가 뛰어납니다. 또한 비타민C가 풍부하여 피부 건강에 도움을 줍니다.

#### 재료

파프리카 100g / 키위 80g / 딸기 100g / 오렌지 160g / 레몬 10g



#### 착즙순서

1. 딸기는 꼭지를 제거하고 파프리카는 4cm 길이로 썰고, 키위는 껍질째 4등분합니다.
2. 오렌지와 레몬은 껍질을 벗겨 반으로 잘라 4등분합니다.
3. 휴롬에 파프리카, 키위, 딸기, 오렌지, 레몬을 넣고 착즙합니다.

#### TIP

키위, 오렌지, 레몬 등 산이 강한 과일류는 위산 분비를 촉진시켜 속쓰림이 발생할 수 있으니 되도록이면 공복이나 잠자기 전에는 피하도록 합니다.

## 슈퍼주스

### 두뇌발달에 좋은 슈퍼푸드, 아몬드

세계 10대 슈퍼푸드인 아몬드! 아몬드는 불포화지방산과 비타민E가 풍부하여 항산화 효과가 우수하고 두뇌발달에도 도움을 줍니다.

#### 재료

당근 470g / 호두 30g / 아몬드 30g



#### 착즙순서

1. 당근은 4cm 길이로 썰어 반으로 자르고 호두와 아몬드를 준비합니다.
2. 휴롬에 당근, 호두, 아몬드를 넣고 착즙합니다.

#### TIP

호두와 아몬드는 마른팬에서 볶거나 오븐에 구워 사용하면 고소한 맛이 증가됩니다.



## 시크릿우먼

### 여성에게 참 좋은, 석류

석류는 여성호르몬과 유사한 식물성 에스트로겐이 풍부하여 여성에게 꼭 필요한 과일입니다. 여성의 폐경기를 지연시켜주고 갱년기 증상완화에 효과적이며 석류씨에는 기미와 주근깨를 예방하는 성분이 있어 피부미용에도 도움을 줍니다.

1. 콩을 하루 정도 물에 불린 후 삶아서 준비하고, 석류와 포도는 알알이 떼어 준비합니다.
2. 휴롬에 석류, 삶은 콩, 포도순으로 넣고 착즙합니다.

### TIP

#### 1. 석류 껍질을 쉽게 제거하는 2가지 방법

① 석류 위아래 꼭지 부분을 잘라내고 세로로 6등분 칼집을 내어 껍질을 벗기고 흰 막을 제거합니다.

② 석류를 가로로 2등분하고 과육부분을 밀로 뒤집어 수저로 껍질부분을 치면 과육만 쉽게 분리됩니다.

2. 석류의 원산지나 상태에 따라 착즙이 원활하지 않을 수 있습니다.

### 재료

삶은 콩 150g / 석류 190g / 포도 150g



### HUROM Information QR Code

<휴롬의 소식과 다양한 휴롬 레시피를 만나보세요>



휴롬 홈페이지



휴롬 블로그



휴롬 페이스북



휴롬 인스타그램

### 참고문헌

- 암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 편저
- 이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연
- 암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회
- 한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회
- 주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편
- 건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저
- 99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서
- 오색섭생 / 홍영재
- 자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경
- 내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회
- 내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코
- 암없이100세 살기 / 박전수

### 읽어주세요.

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

\*본 제품이 치료 효과를 보증하는 것은 아닙니다.

**HUROM**