

소장님 그래요! 금희씨 처럼 좀 밝고 맑~~은 사람이 옆에 있으면 힘이 나죠!

서 MC 정작 전 힘들어요^^; 맛수다만 오면 000 때문에 몸 속 영양소를 빼기는 느낌이에요. 기 빨려요~

소장님 걱정 마세요! 이분들이 빼기만 하진 않습니다. 몸 속 영양분을 다시 짹~ 채워주는 맛수다 어벤전스 들이죠?!

#주치의 소개

소장님 요색남 안기영 한의사 나오셨습니다.

안기영 원장님 (인사)

소장님 네 닥터 프린스 최정용 구강외과전문의도 함께합니다.

최정용 원장님 (인사)

서 MC 맛수다 쿡가이 김종태 소아청소년과 전문의 나오셨습니다.

김종태 원장님 (인사)

서 MC 네 뷰티 리, 이용화 약사님도 함께합니다.

이용화 약사님 (인사)

서 MC 네 이분들과 함께하는 오늘의 주제는~ 하나, 둘, 셋,

C.G. 오늘의 주제: 닥터들의 비타민

함께 닥터들의 비타민

소장님 네~ 요즘 같은 환절기에는 몸이 변하는 계절을 따라가느라 많이 힘들어 하거든요! 이럴 때 우리 주치의들은 어떤 비타민으로 건강을 챙길지 궁금하시죠?!

서 MC 진짜 궁금해요. 우리 주치의들이 직접 먹는 비타민, 건강식품, 각종 영양소와 음식들! 어떤 게 있는지, 일단 음식부터

화면으로 만나보시죠!

3. VCR1: 닥터들의 비타민

#브로콜리 모습

NA 까도까도 끝없는 만능 채소, 브로콜리~

#브로콜리 요리하는 모습

NA 브로콜리는 항암효과에 뛰어난 설폰라판(Sulforaphane)과 인돌(Indole)이 함유되어 있어 암 예방은 물론, 비타민C의 함량도 레몬과 피망의 2배, 토마토의 8배가 들어있다!

C.G. 브로콜리, 암 예방&비타민 C ↑

NA 이쯤 되면 오늘 식탁에 브로콜리로 된 요리 하나쯤은 있어야 할 터!

C.G. 오늘의 요리: 브로콜리 참치버무리

맛수다 주치의들 모습

NA 오늘은 맛수다 주치의들과 함께 환절기 건강을 업~ 시켜주는 비타민과 영양소에 대해 이야기해보자!

#STUDIO #화면 봤다고 생각하고~

#2MC 화면

서 MC ^^ 하하하 오늘의 요리 이름이 귀엽네요. '브로콜리 참치버무리' (옆에 주치의 팔 치며) 버무리, 버무리, 버무리~

소장님 그래요. 그럼 오늘은 머뭇거릴 거 없이 빨리 팀을 나눠보죠!

서 MC 자, 갑니다! **가위바위보!**

#가위바위보 클로즈 업, 소장님과 서 MC는 가위바위보로 각 팀을 구성한다.

#C.G. 하단박스

☞**맛수다 진행방법:** 소장님과 서 MC는 가위바위보로 각 팀을 나눈 후, 팀 별로 오늘의 요리를 한다. 요리를 더 맛있게 한 팀에게는 건강마크를 수여! 마지막 방송(16회)에서 건강마크의 수를 따져 벌칙을 행한다.

서 MC 네, 이렇게 해서 오늘의 팀이 정해졌습니다.

소장님 네 그럼 각 팀에게 비타민 요리 비법을 전해줄 분 만나볼까요? 최희경 요리 연구가님, 요리 소개해 주시죠!

4 VCR2: 오늘의 요리 소개

#요리 소개 멘트

최희경 요리연구가 오늘의 요리는 채소를 좋아하지 않는 아이들도 비타민이 가득한 브로콜리를 맛있게 먹을 수 있는 음식 브로콜리 참치버무립니다.

*재료

브로콜리 ¼송이, 참치 캔 100g, 소금, 식용유

*버무리 소스

- 절인양파 2T, 마요네즈 3T, 꿀 1T, 된장 1t, 갈은 깨 1T, 브로콜리 다짐 1T

#요리방법

1. 브로콜리의 일부는 곱 송이만 잘게 끊어 보슬 하게 준비한다.
Tip> 데치지 않은 브로콜리로 끊어야 보슬거린다.
2. 브로콜리의 나머지는 작은 송이로 떼어 끓는 물에 소금, 식용유를 넣어 데친다.
Tip> 소금과 식용유를 넣으면 브로콜리색이 좋다.
3. 참치 캔은 기름을 빼고 부셔놓는다.
4. 양파는 곱게 다져 소금에 15분간 절인 후 물기를 짠다.
Tip> 절이면 양파의 매운맛이 없어지고 양파의 매운맛을 없애야 담백하다.
5. 버무리 소스를 분량대로 만든다.
6. 완성 그릇에 브로콜리와 참치를 버무리 담고 버무리 소스를 얹는다.

#요리 엔딩 멘트

최희경 요리연구가 오늘은 재료와 요리법이 간단하니까요 집에서 꼭 한번 해보시고 음식으로 비타민을 가득 섭취하시길 바랄게요~

5. 요리 & 건강 TALK

#STUDIO

#주치의들 팀 별 식탁으로 이동한 상태, MC들 중앙

소장님 닥터들의
서 MC 맛있는~
다함께 수~~~다

소장님 네 오늘의 요리 바로 시작해주시죠~

#주치의들 팀별로 요리 시작~

서 MC 네~ 오늘 시간 많이 기다리셨죠? 도대체 맛수다의 어벤져스들을 뭘 그렇게 챙겨 먹기에 볼 때마다 예뻐지고 젊어지나? 그들이 환자들과 시청자들 몰래 먹는 각종 비타민과 영양소들! 오늘 저희가 낱알이 파헤치겠습니다.(그것이 알고 싶다 버전처럼)

소장님 네 저도 궁금해요! 근데 그 전에, 비타민의 효능에 대해서 좀 알고 싶어요. 김 원장님 말씀해주시죠.

Q1. 비타민의 효능

김종태 원장님 (답변: 비타민 효능 및 섭취방법) 비타민은 직접적으로 에너지원으로 사용되지는 못하지만, 3대 영양소인 탄수화물·지방·단백질의 효율적인 이용을 가능하게 합니다. 예를 들어 비타민은 신체 각 기관의 기능 조절, 신경 안정, 생리 조절, 두뇌 활동 등을 촉진하며 생존에 필수적인 역할을 합니다. 모든 비타민은 음식을 통해 섭취하는 것이 가장 좋은데요. 몸 안에서 합성하지 못해 결핍될 우려가 높은 비타민C는 브로콜리나 딸기, 레몬, 오렌지 등을 먹고요. 단백질 대사와 스트레스 해소, 피로 회복 등 우리 몸에 필요한 역할을 하는 비타민B군은 돼지고기, 생선, 현미 등으로 섭취하고요, 특히 실내 생활이 많은 현대인에게 부족하기 쉬운 비타민D는 계란 노른자, 버터, 우유 등을 먹거나 30분가량 햇빛을 쏘이면 체내에서

합성이 일어납니다. 특히 (신한대 간호대 김현숙 교수팀)한 연구에 따르면 우리나라 청소년 10명 중 7명은 비타민 D 부족이라고 하거든요. 청소년들에게 야외활동을 권유할 필요가 있어요! 등

서 MC 청소년뿐이 아니죠. 어디 보자. 우리 중에 비타민D가 제일 부족한 새~하얀 피부를 보이는 이는 당연~ 닥터 프린스~ 어떻게 비타민 관리 좀 하고 계십니까?

Q2. 최정용 원장의 비타민 관리

C.G. 브로콜리 100g에 비타민 C 98mg 함유, 레몬의 2배, 감자의 7배!

최정용 원장님 (답변: 브로콜리 효능 및 건강관리) 물론이죠. 일단 <타임>지가 인정한 브로콜리 자주 먹습니다. 브로콜리는 레몬의 2배, 감자의 7배에 해당하는 비타민 C가 있고요. 뿐만 아니라 노화를 막고 피부에 생기를 불어넣는 비타민 E와 만병의 근원인 변비에 좋은 식물성 섬유도 풍부해요. 그리고 항암효과에 뛰어난 설포라판(Sulforaphane)과 인돌(Indole)이 함유되어 있어 암 예방에 좋다는 연구결과도 있습니다! 브로콜리는 많이 먹을수록 좋아요^^

소장님 그런데 이것만 드시는 게 아니라는데... 또 뭘 챙겨 드신다고요?

최정용 원장님 네, 안 먹으면 손해라는, 오메가 3요!

서 MC 어? 나 안 먹는데... 오메가3 왜 드시는 거예요?

최정용 원장님 (답변: 오메가3 드시는 이유 및 섭취방법)

소장님 제 주변에도 오메가3 드시는 분 좀 있거든요. 약국에 오메가 3 찾으시는 분들 많을 거예요. 근데 뉴질랜드산이 좋다 캐나다산이 좋다. 아니다 식물성을 사야한다 추출방법을 봐

야한다 말들이 많은데 어떤 걸 권해주시나요?

Q3. 오메가3 효능 및 선별법은?

이용화 약사님 (답변: 오메가3 효능 및 선별법: 체내에서 합성되지 못하는 불포화 지방산인 오메가-3는 반드시 음식이나 영양제로 섭취해야 합니다. 식약처 기준 일일 권장 섭취량은 500~2,000mg이거든요. (오메가3의 효과&섭취 추가말씀) 오메가3는 열, 햇빛, 산소에 노출되면 빠르게 산화되는 특성상 통에 담아내는 것보다 개별 포장 제품이 좀 더 도움이 될 수도 있고요. 그 밖의 말씀들....)

서 MC 그래요. 닥터 프린스의 나 홀로 건강비법은 오메가3였군요!
(혼자 오래 살려구~^^) 근데 저는 사실 이분의 건강비법이 제일 궁금해요. 저희 중에 술을 가장 즐기면서도 광나는 피부를 가진 분!

소장님 요리가 점점 느끼는 그 분이요?

서 MC 네~ 우리 쿡가이, 김종태 원장님! 자, 말씀해주세요! 도대체 무슨 비타민을 드시는 거예요?

김종태 원장님 전 건강이 타고 났어요. 따로 아무 것도 안 먹습니다.

서 MC 에이~ 그러지 말고 얘기해줘요~(애교)

Q4. 김종태 원장님의 건강식품은?

김종태 원장님 진짜예요. 저는 아무 것도 안 먹고 단 아침마다 아내가 챙겨 주는 이것만 먹습니다.

소장님 그게 뭔가요?

김종태 원장님 위에 안 좋은 '헬리코박터 균'을 잡는 유산균 있죠. 시중에

파는 거! 전 간단하게 그거 매일 먹어요. 그리고....

서 MC 거 봐 또 있어. 어떤 거요? 궁금해!

김종태 원장님 예전에 홍삼 먹은 적 있어요.(답변: 홍삼 먹은 이유 및 효과)

소장님 안 원장님, 김 원장님 말씀대로 홍삼을 먹으면 원기도 좋아
지고 술 먹은 다음 날에 컨디션도 좀 좋아지고 하나요?

Q5. 홍삼의 효능은?

안기영 원장님 (답변: 홍삼의 효능)

서 MC 근데 홍삼은 아무나 먹으면 안 되지 않아요? 열 많은 사람
에게는 오히려 안 좋다고 들었는데?

Q6. 홍삼의 주의사항은?

안기영 원장님 (답변: 홍삼, 주의사항 말씀)

서 MC 요색님이 말씀하시는 동안 어느덧 15분이 훌쩍 지나서 양파
가 소금에 절여진 것 같아요. 저희 (양파나 브로콜리나~) 요
리 맛 좀 볼까요?

소장님 그러죠. 각 팀의 요리 좀 주세요!

#각 팀 MC석에 전 전달~ 소장님 & 서 MC 모양이나 맛 조금 본다.

서 MC 자, 우리 맛수다 장금이 소장님 맛이 어떤가요?

#소장님 맛 보는 모습 인서트 #B&G 장금이 오나라 ♪

소장님 (두 팀 맛보고) 음~ 제가 둘 다 먹어보니까 저희 팀은 000가 있고 서MC
팀은 0000맛이 나네요)

서 MC 오늘은 000덕분에 아무래도 000팀이 조금 더 유리할 것 같은데~
(애드립) 자, 막판 플레이팅 부탁드립니다~!

#각 팀 요리 마무리 모습!

#각 팀 완성된 요리, MC 석에 놓고~

000원장님 저희 팀 완성했습니다.

000원장님 저희 팀도 완성했습니다.

서 MC 닥터들의 맛있는 수대! 양 팀 모두 오늘의 요리를 완성했습니다!
함께 박수

6. BRIDGE 닥터들의 맛있는 수다

#중앙 식탁 위, 완성된 요리 인서트, 팀 이름 쓰여 있는 주걱 앞에 놓여 있다.

#MC 중앙, 팀 별로 나눠 앉고~

서 MC 네 오늘의 '브로콜리 참치버무리'! 더 맛있게 만든 팀에게는
건강마크가 주어지는데요! 소장님, 먼저 저희 거 맛보시죠!

소장님 (맛보고 평가) 다들 드셔보세요.

#주치의들 및 MC들 먹방

서 MC 닥터프린스~ 버무리 맛이 버블버블 한가요?

최정용 원장님 (답변)

소장님 쿡가이는 평소 브로콜리나 참치 좋아하세요?

김종태 원장님 (답변)

#먹방 2차 토크

서 MC (정리하고) 저는 이분은 브로콜리 따위는 안 드실 거 같아
요. 한의사는 도대체 어떤 영양제를 먹나요? 인삼? 녹용? 공

진단?

#C.G. Q7. 안기영 한의사의 건강식품은?

안기영 원장님 저는 비타민 C요! ^^

서 MC 아하하 아~ 갑자기 친하게 지내고 싶어지네요. 그거 저도 먹어요!

안기영 원장님 그거 입 안 헐거나 단순포진일 때 먹으면 효과 있죠?

서 MC (격하게)네~ 그리고 좀 피곤하거나 잠이 좀 부족하다 싶을 때 먹어도 좋더라고요~

안기영 원장님 요즘 많이 피곤하세요?

서 MC 네~ 000때문이에요ㅠ.ㅠ!

#C.G. Q8. 000의 효능은?

안기영 원장님 너무 피곤하면 사실 저는 0000(공진단?) 먹어요.
(000 효능 말씀)

소장님 (정리하고) 그런데 뷰티 리, 비타민이든 영양제든 너무 동시에 많이 먹으면 좀 안 좋죠?

#C.G. Q9. 건강기능식품 오남용?

이용화 약사님 과유불급이죠! 사실 저희들도 오늘 보셔서 아시겠지만 좋다는 건 다 먹습니다. 근데 저희는 꼭 물어보죠. 홍삼이 좋다 그럼 안 원장님에게 물어보고, 애들한테 비타민 먹여도 되는지 궁금하면 김 원장님에게 물어보고 뭐든 몸 상태를 파악한 다음에 먹는 거예요. 사실 건강식품을 하나하나 따지면 나쁠 게 없거든요. 단지 나의 식생활이나 건강상태에 따라 그게 득이 되거나 해가 될 수도 있

으니까요. 판매자나 본인 판단으로 먹지 말고 꼭 전문의와 상의하거나 가까운 세이프 약국 오시면 친절하게 상담해드리니까 부담 갖지 말고 오셨으면 좋겠어요.

#팀 이름 쓰여 있는 주걱, 주치의들 들고~

서 MC 네 맛수다 끝나기 전에 '세이프 약국'은 꼭 한 번 가도록 하겠습니다. ^^ 자, 이제 결정의 시간만 남았죠!

소장님 자, 하나 둘 셋 하면 승리 팀의 주걱을 들어주세요.
하나, 둘, 셋!

#다들 승리라고 생각하는 팀 이름 앞으로 내민다.

서 MC 자 제 팀이 0개, 서 MC 팀이 0개! 00팀의 승리입니다.
축하합니다.

#B.G.와 함께 패한 MC가 승자 MC에게 건강마크 수여~

함께 (박수)

7. #CLOSING

#식탁 뒤 정열

서 MC 네 닥터들의 맛있는 수다! 오늘은 여기까지입니다.

소장님 이어지는 강북보건소 알림이도 끝까지 놓치지 마세요.

서 MC 그럼 저희는 여기서 인사드리겠습니다. 여러분,

함께 건강하세요. (이긴 팀 손 흔들고)

8. SUBTITLE : 강북보건소 알림이

9/1일 이후 정보 (4개) 부탁드립니다.