

“제철 식품으로 준비하는 건강 겨울 식단”



하 선 정

인간은 외부로부터 식품물을 섭취함으로써 생명을 유지하고 있다. 섭취한 식품물의 어떤 것은 소화 흡수된 후에 세포성분으로 다시 짜여져 세포의 구축에 이용되고 또 어떤 것은 필요한 체온유지라든가 활동 에너지로 바뀌어 이용된다.

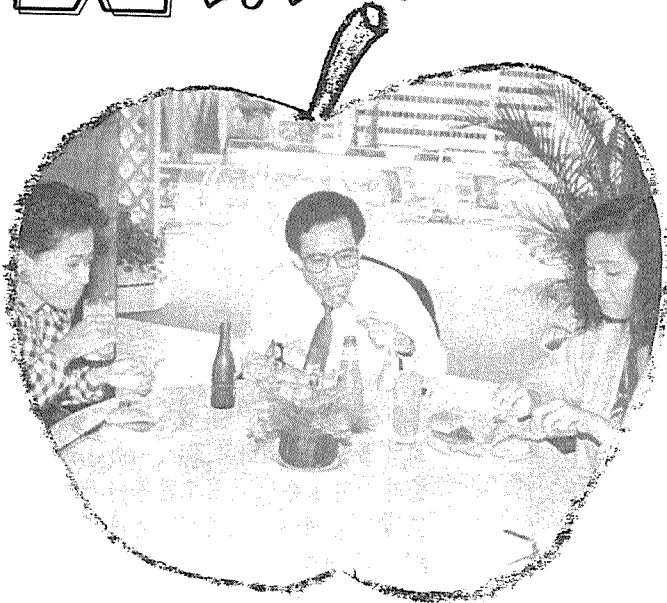
따라서 식품물이 부족된 경우에는 질병이 발생하기도 하지만 거꾸로 식품물이 과잉상태가 되어도 비만, 당뇨, 고혈압, 동맥경화, 심장병등 성인병의 원인이 되기도 한다.

현대에 와서는 오히려 이런 영양의 과잉으로 인한 문제점이 지적되고 있어 옛날처럼 “지방이 모자란다”라든가 “단백질이 부족하다”라고 말하면서 그것들이 함유된 식품을 부지런히 먹고 있었던 때와는 달리 되도록이면 여러가지 식품을 균형있게 알맞는 양으로 머리를 써가면서 먹는 일이 식생활에 최우선적이어야 한다는 것이다.

먹을 것이 없어 굶어서 병난다는 것은 옛날. 너무 먹어서 병나는 일이 많고 위험성이 높다는 것을 인식해줄 필요가 있다.

춥고 쌀쌀한 겨울철, 비싼보약이다, 스테미너식이다하여 이런 것들에 의존하지말고

특 X 집 건강한 겨울나기



쭙고 쌀쌀한 겨울철. 하루 세끼 균형잡힌 식사로 골고루 영양을 섭취하는 것이 보약이다.

하루세끼 균형잡힌 식사로 골고루 영양을 섭취하는 것이 곧 보약이요, 스테미너를 보강하는 길인 것이다.

단백질과 지방을 충분히 섭취하고 신선한 야채즙과 과일에서 부족한 비타민을 보충하도록 한다.

◎겨울철에 많이 나는 식품들

어패류는 대구, 콩치, 동태, 광어, 고등어, 건대구, 복어, 연어, 굴, 갈치, 게등이 제철로 살이 단단하고 맛이 좋을 때이며, 곡류에 부족한 라이신이 쇠고기, 돼지고기보다 30%나 더 많고, 핵산과 E.P.A가 풍부하여 성인병을 예방하고 치료에 효과가 있는 것으로 잘 알려진 바다.

야채류는 무, 배추, 갓, 도라지, 버섯, 옹피, 단호박, 시금치, 당근등이 있어 무기질과 비

타민이 풍부하며 식이섬유소가 많아 변통을 돕는다.

과일류는 감, 귤, 유자, 사과, 배, 키위 등으로 당분과 유기산이 풍부하다.

김은 단백질과 비타민A가 풍부하며 맛과 향기도 좋아 입맛을 돋구고, 무기질이 풍부한 해조류는 성인병을 예방하는 알칼리성 식품이다.

구기자차, 유자차, 모과차, 인삼차, 녹차, 생강대추차등 따끈한 한방차가 식욕을 돋우고 시력을 보호하며 피로회복에 좋아 가족들의 건강한 겨울나기에 한몫한다.

◎우리의 식생활은 단순히 살기위해서 먹는다는 차원을 넘어 건강을 유지하고 보다 많은 일을 하며 나이가 들어서도 활기찬 생활을 해 나갈 수 있는 우리의 몸을 만들기 위해서임을 자각해야 한다.

여러가지
식품을 균형있게,
알맞는 양을
먹는 것이
건강에
좋다.

또한 편식 위주의 식습관을 버리고 다섯 가지 기초식품군(단백질식품, 칼슘식품, 무기질 및 비타민식품, 당질식품, 지방식품)을 고루 안배하여 여러가지 음식을 변화있게 섭취하도록 한다.

특별히 겨울철에는 추위를 이기기 위해서도 열량이 높은 음식을 섭취해야 하는데 배가 고프면 추위를 더 느끼게 되므로 세끼 규칙적인 식사가 반드시 필요하다.

역시 겨울철엔 따끈한 음식이 제격. 찌개, 전골요리로 식탁을 풍성하게 한다.

찌개는 국보다도 국물이 적고 건데기가 많으면서 맛은 약간 진한 것으로 고기류, 어패류, 채소류등 제철에 나는 재료들을 기호에 맞게 배합하고 된장, 고추장, 새우젓 등으로 간을 맞추어 끓여진 것으로, 겨울철의 대표적인 김치찌개를 비롯하여 된장찌개, 생선찌개, 두부찌개, 청국장찌개, 알찌개, 콩비지찌개등 다양하다.

전골은 즉석에서 손쉽게 끓이는 국물있는 일품요리가 될수 있으며 역시 제철의 신

선한 재료를 모두 이용할 수 있다.

손질한 소내장전골, 육류와 버섯을 넣은 버섯전골, 해물전골, 쇠고기와 야채를 고루 먹는 스끼야끼, 또 서양식 스투, 브이야베스 등도 따끈한 국물요리의 대표격이다.

이렇듯 찌개나 전골은 여러가지 식품재료가 고루 서로 배합되어 영양학상으로 좋은 음식이다.

◎육체의 건강을 지키기 위해서는 정신의 건강도 중요하다는 것을 생각해 볼 필요가 있다. 매일 규칙적인 운동과 함께 과로하지 말며 항상 적극적인 생활을 유지하고 타인을 위해 노력하는 데에서 삶의 보람을 찾도록 한다.

* 건강십계명

- 음식을 가려먹지 말고
- 고기보다 야채를 많이 먹고
- 과식, 매운것, 짠것은 피하고
- 완전식, 발효식(식초, 효소)을 많이 먹고
- 음식은 항상 적게 먹되 많이 씹고
- 화내지 말고 항상 즐겁게 생활하는 습관을 들이고
- 남에게 얻기보다 주기를 좋아하고
- 항상 적당한 운동으로 신선대사를 촉진시키고
- 말보다 묵묵히 선행을 많이 하고
- 자동차, 엘리베이터등을 피하고 걷는 것을 즐기자.

〈필자=요리연구가·하선정요리학원원장〉