



약이 되는 먹거리

땀을 많이 흘릴 때

마음을 편하게 해주는 대추밀가루죽을 먹는다.

■ 대추 밀가루죽 - 정서 불안으로 땀을 흘릴 때

정서불안이 심해서 체력과 기력이 약하고 밤에 잠을 이루지 못하는 사람에게는 밀가루에 대추를 섞어서 끓인 대추밀가루죽이 효과적이다. 밀가루에는 몸의 열을 내리고 갈증을 없애주는 작용이 있다. 또한, 약용으로서 신경안정제로도 사용되며 자율신경실조증으로 인한 정서불안 때문에 조금만 움직여도 땀이 나는 사람에게 좋다.

대추에도 열을 내리게 하고 쇠약한 내장을 회복시키며 배뇨를 도와주는 효과가 있으므로 함께 끓이면 이상적이다. 여기에 용안육(용안열매의 살을 말린 것. 한약재상에서 살 수 있음)을 더해 주면 효과가 커진다.

(만드는 법)

재료 : 밀가루 50g, 말린 대추 10개, 말린 용안육 15g

① 밀가루는 곱게 체에 내리고, 말린 대추와 말린 용안육은 물에 살살 씻은 다음 마른 행주로 물기를 닦아 준비한다.

② 냄비에 밀가루, 말린 대추, 말린 용안육을 넣고 자작하게 물을 부어 골고루 저어준다.

③ 재료를 담은 냄비를 중불에 올려 놓고 나무주걱으로 저으면서 걸쭉해질 때까지 끓여 따뜻할 때 먹는다.

(포인트) 불에 재료를 안긴 냄

비를 올리고 바로 나무주걱으로 저어야 밀가루가 눌지 않고 골고루 풀어진다. 너무 오래 끓이면 되직해지므로 걸쭉해질 정도로만 끓인다.

더위를 먹었을 때

오이 · 녹두 등 열을 내리게 하는 식품을 먹는다

■ 오이 달인 즙 - 체내의 열을 가라앉힌다.

오이는 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소다. 몸이 나른하고 식욕이 없어질 때에 먹으면 효과적이다.

오이는 생으로 먹어도 효과가 있지만 익히면 이뇨 작용이 강해지기 때문에 오이 달인 즙은 권할 만하다.

익힌 오이의 껍질을 벗기고 30g에 3컵의 물을 부어 그 양이 반으로 되도록 달인 다음에 이것을 하루에 3회로 나누어 공복시에 마신다.

■ 녹두죽 - 더위로 입맛이 없을 때 먹는다.

녹두는 강한 이뇨작용과 체내

의 열을 없애는 작용이 있으므로 여름에 더위를 먹었거나 입맛이 없을 때 좋다. 녹두로 죽을 쑤면 먹기도 쉽고 입맛도 돌구어 준다.

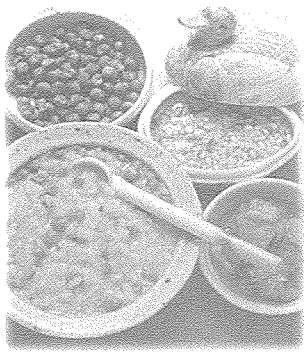
(만드는 법)

재료(1인분) : 녹두 85g, 완두 40g, 현미 140g, 동아 100g, 다시마국물 5컵, 식물성 기름 1큰술, 소금 조금

① 현미를 깨끗이 씻은 다음 많은 물에 2시간 정도 담가 충분히 불린다. 불려진 현미의 물을 따라 버리고 식물성기름 1큰술을 넣어 고루 섞는다.

② 녹두·완두는 각각 돌이나 티를 골라 내고 씻어서 약 2시간 정도 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. 동아는 껍질을 벗기고 완두콩 크기로 잘게 깎둑 썬다.

③ 냄비에 다시마국물 5컵을



붓고 준비해 둔 현미·완두·동아를 모두 넣어 끓인다. 국물이 끓어 오르면 불을 약하게 줄이고 쌀이 고루 퍼지도록 둥근하게 끓여 소금으로 간한다.

(포인트) 다시마 국물에 재료를 넣고 처음에는 센불에서 끓이다가 국물이 끓으면 약한 불에서 둥근하게 끓이고 눌지 않도록 나무주걱으로 고루 저어 준다.

■ 수박-열을 식히고 이뇨 작용을 한다.

수박에는 열을 식혀서 더위를 잊게 해주는 작용이 있다. 또한 이뇨 작용도 뛰어나다. 여름에 더위를 먹었을 때는 수박을 먹거나 쥬스로 만들어 먹는다.

입 안의 갈증이 심해서 물이 먹고 싶을 때 먹어도 효과가 있다. 그럴 경우에는 목마른 증세가 없어질 때까지 먹는다. 단, 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹지 않도록 주의해야 한다.

■ 방아풀 말린 즙-더위로 설사를 할 때 효과가 있다.

방아풀은 배가 아프거나 체

했을 때 효과가 있다고 해서 옛날부터 한약재로 많이 쓰여 왔다. 위장의 상태를 좋아지게 해서 입맛을 돋구어 줄 뿐만 아니라 더위를 먹어 설사를 일으키는 증세에도 효과가 있다.

그늘에 말린 풀 2~3g을 달여 그 즙을 마셔도 효과가 있다.

(만드는 법)

① 방아풀을 채반에 펼쳐놓고 그늘에서 말린다.

② 방아풀 2~3g에 물 3컵을 붓고 반으로 졸 때까지 달여 그 즙을 마신다.



■ 매실 장아찌밥-여름을 타서 피로를 느낄 때 좋다.

유난히 여름을 타서 더위를 잘 먹고 스테미너가 부족해서 쉽게 피로를 느낄 때 매실장아찌밥을 지어본다. 밥을 지을 때 매실장아찌를 얇게 썰어 쌀에 섞어서 밥을 짓는다. 1인당 한 끼니분으로 매실 장아찌 3개를 넣으면 된다.

몸의 상태가 나쁘면 장의 활동도 원활하지 못해 체내에는 해로운 독소가 차게 된다. 이 때 매

실을 먹으면 체내에서 해독작용과 소화를 돕고 정장에도 작용을 하므로 건강유지에 효과적.

반찬으로 매실장아찌를 먹을 수 있지만 그렇게 하면 입맛을 자극하여 수분을 섭취하고 싶어진다. 따라서 더위를 탈 때에는 갈증을 일으키지 않고 강장효과를 내는 매실밥을 먹도록 한다.

■ 미꾸라지 튀김 추어탕-체력을 회복시킨다.

여름 내내 더위에 시달린 몸에 원기를 불어 넣는 식품으로 미꾸라지를 들 수 있다. 미꾸라지는 단백질이 많고 비타민 A·B2·D가 많기 때문에 강장 강정 식품이다.

체력이 약해져 더위를 탈 때 추어탕을 끓이거나 미꾸라지를 통째로 튀김을 만들어 먹으면 스테미너가 생겨 더위를 먹었을 때나 예방할 때 효과가 있다. 여름을 타는 데는 뱀장어 이상 없다는 말도 있지만 비타민류, 칼슘은 뱀장어보다 미꾸라지에 더 많이 들어 있다.

■ 그 밖에 효과가 있는 식품

동아는 박과의 일년생 재배식물로 호박과 비슷하며 더위 먹는 것을 예방하는 데에 좋은 채소이다. 신선한 동아즙을 많이 먹도록 한다.

자두즙에 술을 넣어서 마시는 것도 좋다. 또한 연꽃도 효과적이다. 연꽃의 꽃과 잎을 적당량의 물에 달여서 마신다. ㉓

〈자료: 주부생활 '먹으면 치료'가 되는 음식 672〉