

여름나기를 위한 건강 식단

현대를 살아가다 보면 각종 스트레스와 불규칙한 식생활로 건강 균형이 깨지면서 자신도 모르게 몸과 마음이 쇠약해질 때가 있다. 특히 여름철에는 더위와 습기 또는 잦은 기류의 변화로 신체 기능

에 장애가 생겨 신체 리듬을 잃어버리기 십상이다. 소위 여름을 타면서 나타나는 증상의 종류와 정도는 각자의 체질과 건강 상태에 따라 다르지만 일반적으로는 육체의 피로와 정신적 나태가 대부분이다.

무더운 여름, 보다 활기차고 건강한 여름나기를 위한 식생활에 대해 알아보자.

■ 수분을 충분히 섭취하자.

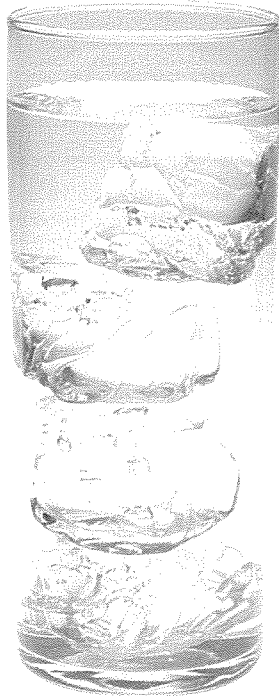
기온이 상승하면 대사 기능이 활발해지고, 땀을 많이 흘리게 되므로 인체의 건강 유지에 필요한 수분, 염분 및 비타민C 등이 부족하게 된다. 수분은 인체 성분의 70~80% 이상을 차지하는데 땀이나 설사로 탈수가 되면 세포와 조직이 활력을 상실하게 된다. 수분 공급을 위해 하루 2ℓ 이상의 깨끗한 물을 충분히 섭취하는 것이 가장 좋으며, 청량음료와 같은 설탕이나 인공 감미료, 인공 색소 등이 첨가된 화학 음료수는 피하도록 한다.

■ 염분을 알맞게 섭취하자.

간혹 땀으로 빠진 염분을 보충하기 위해 소금을 즐겨 먹는 사람들이 있는데 이는 잘못된 상식이다. 땀을 많이 흘리면 염분보다 수분이 더 많이 빠져나간다. 여기에 소금을 먹으면 목이 더 탈 수 있다. 염분은 체액의 산, 알칼리도를 조절하는 무기물 중 가장 중요한 역할을 하며 부족 시 체액이 산성화되므로, 심한 탈수 때문에 염분이 부족할 경우에만 충분한 물의 섭취와 함께 자연 염을 섭취하도록 한다.

■ 제철 과일과 채소를 충분히 섭취하자.

인체 안팎의 높은 온도 때문에 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민, 무기질의 소비를 증가시켜 체내의 부족 현상이 나타나기도 한다. 이를 보충하는 데는 과일과 채소가 필수이다. 제철에 나오는 과일과 채소는 비타민B, 비타민C, 무기질, 식이섬유, 수분, 당분 등이 풍부하여 쉽게 피로해지는 여름철에는 충분히 섭취하는 것이 좋다. 수박은 약 90%가 수분이지만 비타민 B1, B2, C, 칼륨, 인, 아미노산 등을 함유하고 있다. 참외 역시 비타민C의 함량이 높고 칼륨, 당분을 포함하고 있어 피로회복에 도움이 된다. 포도는 인체에 흡수가 가장 빠른 포도당이 많아 피로 회복에 효과적이다. 이 밖에도 복숭아, 토마토, 자두, 살구, 오이, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무 등 다채로운 색깔의 과일과 채소들을



골고루 섭취하는 것이 영양 색소를 고루 섭취할 수 있다.

■ 너무 차가운 음식은 줄여야 한다.

여름철은 덥기 때문에 찬 음식을 많이 찾게 된다. 우리의 혈액은 찬 것을 피해 더운 것으로 몰리는 성질이 있다. 여름철은 덥기 때문에 피가 피부 쪽으로 몰리게 되어 내장, 특히 위장에는 피가 부족하기 쉽다. 여기에 찬 음식이 들어가면 부족한 피마저 찬 것을 피해서 피부 쪽으로 쫓겨 가게 되니 위장은 빈혈 상태가 된다. 이렇게 되면 음식을 소화할 능력이 모자라게 되어 소화 불량, 설사 등 배탈이 나게 된다.

■ 단백질을 보충하자.

흔히 여름철 원기 회복을 위해 찾는 것이 삼계탕, 보신탕 등의 보양식이다. 그런데 최근 보양식을 먹어도 기분은 그럴 듯하지만, 배만 더 나오는 것 같은 느낌을 받는 것은 왜일까? 전체적인 칼로리는 부족하고 채식 위주 생활을 했던 과거엔 고칼로리, 고지방, 고단백질이 몸에 들어오면 일시적으로 반짝하는 힘을 얻었다. 하지만, 이미 영양 과잉 시대에 있는 우리 몸은 보양식을 먹더라도 양

여 에너지가

뺏살로만 쌓이게 되는 것이다. 소화 기능이 떨어지는 여름철에는 동물성 지방의 섭취를 줄이는 것이 좋으며, 삼계탕은 껍질을 제거하고, 육고기는 지방이 두꺼운 부분보다는 살코기 위주로 섭취하는 것이 바람직하다. 저지방 고단백 식품인 콩으로 만든 음식이나 생선을 이용한 추어탕이 여름철 음식으로 제격이다.

■ 수박이 추운 겨울이 제철이라면 어떨까? 그 시원함이 시원함으로 다가올까?

보리밥에 각종 나물을 넣어 비비고, 콩을 듬뿍 넣은 된장찌개 먹고, 상추, 깻잎, 풋고추, 신선한 채소에 씬을 싸고, 간식으로 시원한 수박 한쪽 곁들인 식단이면 부족함이 있을까? 자연은 우리 인체가 필요로 하는 것들을 계절에 따라 풍성하게 배풀어 준다. 특별한 보양식보다는 제철에 많이 나오는 식품들을 식탁에 올리는 것이 먹을거리 선택의 지혜이다. ☺

구분	월	화	수	목	금	토	일
아침	잡곡밥 계란부침 채소샐러드 과일주스	잡곡밥 북엇국 장조림 도라지나물 깻잎 김치	잡곡밥 계란국 임면수어 구이 파리 멸치볶음 해초 초무침	완두콩밥 콩나물국 애호박찜 마조림 김치	잡곡밥 계란부침 과일 샐러드 우유	잡곡밥 콩나물국 두부조림 취나물 감자볶음	잡곡밥 버섯된장국 계란찜 우영조림 오이부추 생채
간식	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트	우유 또는 요구르트
점심	보리밥 된장찌개 꽂치구이 각종나물 쌈 채소	삼계탕 깍두기 부추무침	콩국수 호박전 얼무김치	잡곡밥 육개장 오이소박이 고추장아찌	비빔밥 조기구이 얼무김치	잡곡밥 미역국 돼지고기 볶음 고들빼기나물 쌈 채소	비빔국수 부추전 얼무김치
간식	제철 과일	제철 과일	제철 과일	제철 과일	제철 과일	제철 과일	제철 과일
저녁	잡곡밥 쇠고기 무국 낙지볶음 고춧잎 나물 알감자조림	잡곡밥 오이 미역냉국 고등어무조림 콩자반 호박나물	잡곡밥 불고기 쌈 채소 시금치나물 양파장아찌	잡곡밥 순두부찌개 빙어구이 가지 볶음 상추겉절이	잡곡밥 추어탕 마늘중 볶음 연근조림 오이 생채	잡곡밥 청국장 가지미구이 해파리냉채 버섯볶음	잡곡밥 감자국 오징어볶음 고구마줄기나물 도토리묵 무침

<출처 : 한국건강관리협회 강원지부>