

영양만점 봄나물로 춘곤증을 이기자.

춘곤증을 이기기 위해서는 적당한 운동을 하는 것도 중요하고 잠을 충분히 자는 것도 중요하지만 적절한 음식섭취가 기본이 되어야 한다.

만물이 소생한다는 봄...

겨우내 땅속에서 충만한 에너지를 가지고 모습을 드러낸 봄나물은 비타민 A와 C가 풍부해 피로회복에 도움을 주며, 간의 활동을 도와 피로를 이기게 해 준다. 나른한 봄날, 봄나물로 입맛을 살리며 잔뜩 움츠렸던 몸을 활짝 펴고 봄과 함께 활기찬 하루를 시작해 보자



냉이 채소로는 특이하게 단백질의 보고로 불린다. 게다가 칼슘과 철분까지 풍부하다. 하루에 100그램만 먹어도 하루 비타민 A 필요량의 3분의 1을 섭취할 수 있을 정도인데다 비타민C 함유량도 높아서 피로 회복에 그만이다. 간 기능이 피로와 직·간접적으로 많은 연관이 있음을 생각한다면 냉이의 효과는 더 이상 설명할 필요가 없다.

출산을 한 여성들에게 주로 미역국을 끓여주는데 냉이국도 추천할 만한 메뉴이다. 출산으로 인해 몸이 붓거나 신장 기능이 약해진 증세에 도움이 되기 때문이다.

썩 약 성분으로는 썩도 냉이 못지 않다. 썩은 음식이면서 동시에 한방 약재로도 많이 쓰인다. 특히 여성에게 좋은 음식으로 단군신화에서 곰이 썩과 마늘을 먹고 여자로 태어난 것도 그러고 보면 우연은 아니다. 옹심이 넣어 함께 끓인 썩국은 냉이만큼이나 봄철 떨어진 입맛을 돋워준다.

달래 보통 무쳐서 먹는 달래는 조리방법 때문에 함유된 비타민 파괴를 최소화한 상태에서 먹을 수 있다.

달래는 비약하지만 불로초의 기능을 한다. 여성이든 남성이든 그 기운을 왕성하게 하는데 도움을 주는데, 우선 스트레스를 받을 때 분비되는 부신피질호르몬의 분비와 조절에 관여하여 노화를 방지해주며 잠이 잘 오게 하고 정력을 증진시키는 데에도 좋다.

머위 잎이 넓어 씹으로 이용하는 머위는 유럽에서 더 유명하다. 암 환자의 통증을 완화시켜 주는 효과가 있기 때문이다. 우리 조상들은 기침을 멎게 하고, 가래를 없애는데 머위를 사용하기도 하였다. 생긴 것은 호박잎과 비슷하지만 표면의 까칠함이 적어서 씹으로 먹기에 훨씬 부드럽다.

두릅 산채의 왕! 단백질과 무기질, 비타민C가 특히 많다. 두릅의 쓴맛인 사포닌이라는 성분은 혈액순환을 도와줘 피로회복에 좋으며 정신을 안정시킨다.

두릅은 달래와 비슷하게 신장을 돕는 기능을 한다. 만성 신장병이나 소변이 잦은 사람에게 도움이 되고, 인슐린의 분비를 촉진시키기 때문에 특히 당뇨를 앓는 사람에게 좋은 자연식이다.

돌나물 수분이 많은 돌나물은 다량의 칼슘과 비타민C가 들어 있다. 인체에 꼭 필요한 포도당과 아미노산도 있으며 꾸준히 먹으면 살균, 염증완화, 담즙 배출을 촉진하는 효과가 있어 몸의 해독 작용에도 좋다.