

# 겨울철 식단



기온이 내려가기 시작하면 사람들은 몸과 마음도 움츠러들어 바깥 생활을 줄이고 행동이 둔해질 뿐만 아니라 일상생활에 제약을 받기 마련이다. 그렇다 보니 자연스럽게 추위를 피해 많은 사람이 따뜻한 실내에서만 생활을 하게 되는데, 밀폐된 실내는 미세한 먼지나 오염 물질로 차게 되고, 감기 바이러스를 가진 사람들이 그 공간으로 들어올 경우 쉽게 감염이 된다.

따뜻한 실내에서만 지내던 사람들이 추운 외부에 노출되면서 둔한 활동으로 말미암아 그렇지 않아도 미끄러운 길에서 넘어져 다치는 사고가 잦아지고, 고혈압이나 당뇨가 있는 사람들은 뇌졸중 등의 사고를 당하기도 한다. 또 추위와 이에 따른 밀폐된 생활, 그리고 건조한 환경 속에서 독감, 감기, 천식 등을 포함한 호흡기 질환에 쉽게 걸리기도 한다.

그렇지만 우리 몸은 환경의 변화에 못지않은 적응력을 가지고 있기 때문에 아무리 추운 겨울이라도 평소 규칙적인 생활 습관을 통하여 활기차고 건강한 생활을 할 수 있다.

## 건강을 유지하려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 규칙적인 생활을 한다. 일상생활에서 취침과 기상, 식사 시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있다.

둘째, 적당한 운동을 한다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당하게 꾸준히 한다.

셋째, 적당한 영양을 섭취한다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며, 몸의 여러 가지 기능을 조절하는 역할을 한다.

### 겨울철 영양관리는 이렇게

- 지방이 많고 뜨거운 음식을 먹는 것이 좋다.
- 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취하도록 한다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취한다.

- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방한다.

### 겨울철 식품은 어떤 것이 있을까?

#### 1. 어패류

- 굴 - 11월부터 시작하여 4월까지 그 맛이 가장 좋다. 지방이 적고 글리코젠을 3% 정도 함유하고 있어 비타민과 철 등이 풍부하다. 또 소화가 잘 되어 부담 없이 먹을 수 있어 식사 전에 식욕을 돋우는 전체 요리로도 많이 사용된다.
- 대구 - 11월과 2월 사이에 그 맛이 가장 좋다. 의약품으로도 쓰이는 간유는 대구의 간에서 빼낸 것으로 비타민A와 D가 많이 들어 있다.
- 그 밖에 갈치, 삼치, 게, 가지미, 도미, 정어리, 다랑어, 흥어, 꼬막, 넙치, 방어, 도루묵, 조기, 서대, 홍합, 소라, 대하, 오징어, 낙지, 문어 등이 있다.

## 2. 과일류

비타민과 무기질을 가장 쉽게 공급받을 수 있는 것으로는 귤을 들 수 있다. 저렴한 가격으로 쉽게 사먹을 수 있는 장점이 있고 새콤달콤한 맛이 청량감을 준다. 겨울철에 주로 섭취할 수 있는 과일로는 밀감, 레몬, 사과 등이 있다.

## 3. 채소류

겨울에 나는 것은 시금치, 무, 배추, 샐러리, 당근, 우엉, 고비 등이 있다. 무는 겨울철에 맛이 가장 좋으며, 신맛과 단맛, 향기 성분이 강하다. 또한 소화가 잘되며 곡류 단백질에 부족한 라이신의 함량이 많아 곡류의 결점을 보완할 수 있다.

## 4. 견과류

견과류는 암을 억제하는 것으로 알려진 프로테아제 물질이 많이 들어 있으며 풍부한 비타민E는 항산화작용을 하므로 암 예방과 노화 억제에도 효과적인 것으로 알려졌다.

○ 호도 - 예로부터 자양강장에 좋은 식품으로 알려졌다. 호도에는 좋은 단백질과 불포화지방산이 듬뿍 들어 있



을 뿐 아니라, 비타민, 미네랄 등이 풍부하다. 머리를 좋게 하고 살결을 곱게 하며 머리카락을 검게 해주는 효능이 있다. 또 이뇨작용이 있고 신장을 강하게 해주며 신경쇠약, 불면증, 기관지 천식에 좋다.

- 잣 - 심기를 보강해주고 기력을 높여 주며 식은땀을 멎게 해주는 효능이 있다. 비위도 튼튼하게 해주고 눈, 귀를 밝게 해준다. 불포화지방산이 많이 들어 있어 혈압을 내려 주며 피부를 윤택하게 해준다. 뇌신경 쇠약에도 효과가 있다. 기운이 없거나 입맛을 잃었을 때, 잣을 곱게 갈아 약한 불에 은근히 끓여 잣죽을 만들어 먹으면 좋다.
- 땅콩 - 콩보다 지방이 3배, 비타민B1이 12배나 많으며, 특히 리파아제와 레시틴 그리고 불포화지방산이 풍부하다. 이러한 땅콩은 콜레스테롤을 녹이는 작용을 도와 동맥경화증 예방에 효과적이다. 또한 성인병의 원인이 되는 리놀렌산의 산화를 막는 비타민 E가 풍부하다. 🌈

### 식단표



구분	월	화	수	목	금	토	일
<b>아침</b> 	현미밥 홍합무국 양배추쌈 참치김치볶음 배추김치	보리밥 콩비지기개 대구다시마조림 호박나물 배추김치	보리수수밥 건새우근대토란국 동태살전 무나물 도라지생채	잡곡밥 우거지국 낙지볶음 야채튀김 배추김치	완두콩밥 복어국 쇠고기버섯볶음 고사리나물 오이소박이	현미밥 대구탕 우엉조림 취나물 배추김치	수수밥 팽이버섯국 김치전 김구이 갓김치
<b>점심</b> 	검정콩밥 곰국 깍두기 콩나물무침 김구이	비빔밥 복어계란국 얼갈이배추김치	오므라이스 무국 총각김치 오이피클	김치만두국 모듬버섯전 동치미 깍두기	생선초밥 두부된장 대하찜 깍두기	잡채덮밥 조개맑은국 무말랭이무침 배추김치	미역수제비 대구살전조림 깻잎김치 깍두기
<b>간식</b>	글/요구르트	식혜	오랜지쥬스/당근쥬스	우유/사과	배/토마토쥬스	홍삼차/우유	고구마/요구르트
<b>저녁</b> 	흑미밥 김치국 화양적 시래기나물 총각김치	현미밥 시금치조개국 생태조림 갓김치	오곡밥 홍합탕 오이생채 감자조림 나박김치	고구마밥 동태찌개 두부부침 콩나물 배추김치	현미밥 도가니탕 갈치무조림 복어채무침 깍두기	현미밥 청국장찌개 불고기 나박김치	쌀밥. 도가니탕 단호박치즈구이 비트감자조림 콩잎장아찌 깍두기

(출처 : 한국건강관리협회 광주전남지부)