



遷延 食品

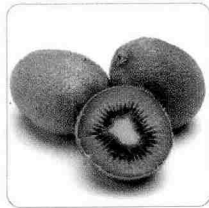
건강 전문가 6인 추천!

콜록콜록~ 감기 잡는 천연 식품

쌀쌀한 날씨로 감기에 걸리기 쉬운 요즘.

배, 귤, 키위 등 천연 재료를 이용해 감기를 예방해보자.

키위

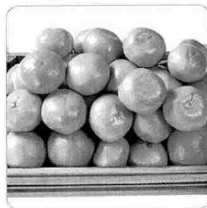


대만에서 사스 예방법 중 하나로 키위 섭취를 권할 만큼 면역체계를 강화하는 효과가 뛰어나므로 감기에 대한 저항력을 길러준다. 비타민 C와 E, 폴리페놀 등 항암 효과가 있는 항산화 물질이 풍부하고, 특히 폴리페놀의 일종인 게르세틴이 사과의 3배, 오렌지의 2배나

들어있다.

건강하게 먹기 하루에 3번 정도 키위와 두유를 3:1 비율로 갈아 마시면 감기 예방은 물론 감기에 걸렸을 때 빠르게 회복된다.

귤



비타민 C가 사과의 8배나 되는 귤은 피부 점막을 튼튼하게 하고 신진대사를 원활히 해 체온이 내려가는 것을 막는다. 추위에 견딜 수 있는 몸 상태를 만들어 감기를 예방해주는 것. 구연산은 피로를 풀어주며 피부를 맑고 탄력있게 만든다. 한방에서 '진피'라고 불리는 귤

껍질은 소화를 촉진시키고 감기에 걸렸을 때 피로를 풀어준다.

건강하게 먹기 귤껍질을 깨끗하게 씻은 뒤 가위로 잘게 잘라 꿀에 재운 다음 일주일 정도 뒀다가 뜨거운 물에 2큰술 정도 타서 마신다.

녹차



녹차에 풍부하게 들어있는 비타민과 미네랄 성분은 신진대사를 원활하게 하고 면역기능을 강화시켜 감기를 막아준다. 카테킨, 비타민 C와 P 등의 항산화 영양소는 세포나 신체기관의 산화를 억제해 암과 성인병, 노화를 방지한다. 피로회복, 숙취해소에도 효과적이다.

건강하게 먹기_ 하루에 3잔 정도 식후에 차로 마신다. 저혈압인 경우 녹차의 혈압강하 작용으로 어지럽거나 메스꺼울 수 있으므로 하루에 1잔 이상은 삼간다.

브로콜리



브로콜리에는 면역력 증진에 좋은 비타민 A가 다량 함유되어 있어 감기나 세균의 감염을 예방해준다. 비타민 C가 레몬의 2배, 감자의 7배

나 될 만큼 풍부해 피로를 풀어주고 몸에 활력을 준다.

건강하게 먹기_ 물을 넉넉하게 붓고 브로콜리를 넣어 살짝 데친 뒤 소스에 찍지 말고 그냥 먹는다. 샐러드나 볶음 요리를 할 때 양파와 함께 조리하면 면역력을 향상시키는 작용이 더욱 높아진다.

구기자와 오미자

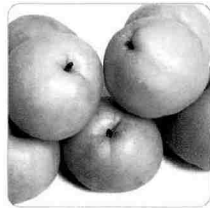
구기자는 예부터 '불로장생의 약'으로 알려져 있다. 단백질, 칼슘, 철분, 루틴, 비타민이 듬뿍 함유되어 있어 면역력을 키워준다. 단백질, 칼슘, 인, 철, 비타민 B₁ 등이 들어있는 오미자는 감




기에방, 면역력 증진에 효과적이다. 특히 폐 기능을 좋게 해 기침, 가래, 만성기관지염, 인후염 등을 개선시킨다.

건강하게 먹기_ 감기에 잘 걸리거나 체질이 허약한 경우 구기자와 오미자 5g씩에 1.5l의 물을 붓고 끓여서 틈날 때마다 마신다. 감기에 걸렸을 때 오미자차를 마시면 증상이 개선되고 체력이 길러진다.

배



비타민 B₁, B₂, C가 풍부해 열과 기침을 막고 담을 제거하는 등 꾸준히 먹으면 감기를 예방할 수 있다. 특히 기관지천식, 가래 등 호흡기 질환이 있는 사람에게 효과적. 배를 먹을 때 까슬까슬하게 느껴지는 것이 '석세포'인데 이는 변비를 개선하고, 이뇨작용을 돕는 역할을 한다.

건강하게 먹기_ 배의 윗부분을 자르고 가운데 씨를 파낸다. 잘라낸 윗부분은 뚜껑으로 사용한다. 배의 가운데 부분에 대추 5~6개, 파뿌리 2대 분량, 꿀 1큰술을 넣고 뚜껑을 덮은 후 그릇에 담는다. 찜통에 물을 붓고 배를 담은 그릇을 올린 후 2~3시간 동안 끓인다. 배가 흐물흐물해지고 그릇에 물이 고이면 꺼내 먹는다. 콧물이 흐르고 기침이 날 때 특히 효과적이다. 배를 믹서에 갈아 즙낸 후 꿀을 섞어 약한불에서 은근히 고아 마시면 감기 예방에 좋다. 

- 출처 : 여성동아