

채소가 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~



〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉



김치 & 고구마

우리 밥상에서 빠지지 않는 김치는 훌륭한 발효 식품으로 알려져 있다. 그러나 김치를 짜게 해서 먹을 경우 나트륨의 함량이 높아져 건강에 해를 주기도 한다. 그런 김치의 단점을 보완해 주는 음식이 고구마이다.



소금의 과잉섭취로 나트륨이 증가할 때 체내에 칼륨은 나트륨을 몸밖으로 배출시키는 역할을 한다. 고구마는 칼륨이 많아 체내 칼륨 함량을 높여 주므로 염분이 많은 김치와는 잘 어울리게 되는 것이다.

특히 고혈압 환자의 경우 김치와 함께 고구마를 먹는다면 안전하게 김치를 섭취할 수 있는 방법이 된다.



당근 & 식용유

당근은 비타민 A가 가장 많은 채소이다. 비타민 A는 피부를 건강하게 해주고 야맹증을 예방해 주는 것으로 알려져 있다. 그러나 당근은 어떻게 조리하는가에 따라 영양 흡수율이 달라진다.



흔히 채소는 열을 가하지 않은 채 신선한 상태로 섭취해야 한다고 알고 있지만 당근의 비타민 A는 지용성이므로 기름을 첨가한 조리법을 선택하는 것이 좋은 것이다.

당근에 기름을 곁들여 샐러드로 먹거나 기름을 이용해 익혀 먹는다면 비타민 A를 효과적으로 섭취할 수 있다. ♪

