

채소가 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~



〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉



시금치 & 참깨

녹색 채소의 대표인 시금치는 각종 비타민이 골고루 들어 있어 종합 비타민이라고 할 수 있다. 철분이나 요오드, 칼슘이 풍부해 성장기 청소년이나 임산부에게도 훌륭한 식품이다.

다만 시금치 섭취에 문제가 되는 것은 시금치 속의 수산이 체내 칼슘과 결합해 결석이 생기기 쉽다는 것이다. 결석을 방지하기 위해서는 수산의 함유량을 낮추고 칼슘의 함유량을 높이는 방법이 있다. 수산보다 칼슘의 비율이 높아지면 수산은 자연히 몸 밖으로 배출되기 때문이다.

수산은 시금치를 삶으면 상당량 없어지기는 하지만 칼슘을 보충해 주어야 한다. 그러므로 칼슘이 풍부한 참깨를 곁들이면 시금치의 단점을 보완할 수 있다. 또한 참깨는 시금치에 부족한 지방이나 단백질도 보충해주므로 궁합이 잘 맞는 조리법이 되는 것이다.



옥수수 & 우유

옥수수의 주성분은 당질로 대부분 녹말이며, 포도당과 단백질 등이 들어 있다. 씨눈에는 불포화 지방산이 많고 비타민E가 풍부해 성인병 예방과 노화방지에 효과가 있을 뿐 아니라 신경 조직에 필요한 레시틴과 비타민 E도 들어 있다.

그러나 옥수수는 비타민 B의 한 가지인 나이아신이 부족하다. 나이아신이 부족하면 손과 발 등 햇볕을 많이 받는 부분에 홍반이 생기고 피부가 벗겨지는 펠라그라에 걸리게 된다. 이런 옥수수의 결점을 보완하기 위해 완전식품인 우유를 함께 섭취하면 옥수수에 부족한 비타민A를 비롯하여 비타민 B군(B1, B2, 판토텐산, 나이아신)을 보충할 수 있다. Y

