

## 여름철 영양관리

여름이 되면 우리 몸 안팎으로 온도가 높아져 신진대사가 촉진되면서 비타민의 손실을 가져옵니다. 또한 많은 양의 땀 분비로 인해 염분의 손실이 많아지는데, 이는 위산분비를 줄어둘게 하여 소화력도 낮고 입맛도 떨어지게 됩니다. 이러한 현상이 지속되면 영양의 균형을 잃게 되고 점차적으로 무기력해지며, 전신피로가 몰려오게 됩니다. 따라서 무더운 여름철을 이겨내기 위해서는 무엇보다 충분한 영양섭취가 필요합니다.

피로하고 지친 몸에서 깨어날 수 있는 영양관리 노하우!

### 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력 보강을 위해서는 닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등을 섭취하여 양질의 단백질을 충분히 보충해주어야 합니다. 여름철에는 소화력과 입맛이 떨어지므로 기름진 요리법 보다는 담백한 요리법을 사용하는 것이 좋으며, 상큼한 식초나 레몬 등을 사용하면 입맛을 살릴 수 있어 좋습니다.

### 탈수예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 기온이 상승하면 갈증을 느끼고 체온조절을 위해 땀과 열을 발산하게 됩니다. 땀에는 수분과 무기질 등이 포함되어 있는데, 갑자기 많이 흘리면 구토나 두통 등의 증상을 보이게 됩니다. 또한 탈수로 고생할 수 있으므로 염분과 수분을 보충해 주는 것이 중요합



니다. 그러나 한꺼번에 너무 많은 양의 물을 마시면 심장과 신장에 부담을 주어 피로해 질 뿐 아니라 복통과 설사를 유발할 수 있으므로 물을 마실 때에는 천천히 마시는 것이 좋고, 차가운 음식을 먹은 후에는 따뜻한 차 종류를 마셔주는 것도 좋습니다.

#### 신선한 과일과 야채섭취로 비타민과 무기질 보충

기온이 높아지면서 땀을 많이 흘리게 되는데 이로 인해 비타민의 손실이 많아집니다. 특히, 비타민 b1은 당분을 체내에 이용할 때 보조적인 역할을 하는데 비타민 b1이 부족하면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕부진 및 신경예민 등의 증상이 나타납니다. 또한 비타민 a와 무기질이 부족되면 피부가 거칠어지므로 신선한 과일과 녹색 채소를 충분히 섭취하여 비타민과 무기질을 보충합니다.

#### 지치고 피로한 여름~더위를 이겨낼 수 있는 식품

##### 갈증을 없애주고, 지친 몸 회복에 좋은~ 수박

대표적인 여름과일로 잘 알려진 수박은 수분함량이 94%로 높아 갈증을 없애주고 수분을 충분히 보충해줍니다. 수박의 성분 중 시트루린이란 성분은 소변 배설을 촉진시켜 부종이나 신장병에 효과적이며, 포도당과 과당은 흡수가 빨라 지친 몸을 회복시키는데 좋습니다. 또한 해독 및 해열작용이 있어 일사병이나 여름 감기에 효과적입니다. 그러나 위장이 약하거나 속이 냉한 사람은 많이 먹지 않도록 합니다. 수박은 주스로 만들어 먹어도 좋고, 걸쭉해질 때까지 약한 불에서 졸인 수박당이나, 수박화채로 먹어도 좋습니다.

##### 열을 식혀주고, 위와 장을 튼튼하게~ 메밀

여름철 별미 음식으로 꼽히는 메밀은 성질이 차가워 체내의 열을 식혀주고, 염증을 가라앉히며, 위와 장을 튼튼하게 하기 때문에 변비, 설사, 팔꿈질 등에 효과가 있습니다. 따라서 무더운 여름철에 열이 많은 사람이 메밀을 먹으면 체내의 열기와 습기가 빠져나가면서 몸의 기력을 되찾을 수 있습니다. 이 밖에도 메밀은 다른 곡물에 비해 인, 비타민 b, 비타민 d, 인산 등이 풍부한데, 특히 비타민 p의 일종인 루틴이란 성분을 함유하고 있어 모세혈관을 튼튼하게 하여 고혈압, 동맥경화증 등 성인병 예방에도 효과적입니다. 대표적인 음식으로는 여름철에 시원하게 먹을 수 있는 메밀국수와 메밀냉면이 있는데 이 때 무와 함께 먹으면 무가 메밀의 껍질에 있는 유해한 성분을 제독시켜 주고, 소화를 도우므로 좋습니다.



## 건강상식

그 외 메밀묵, 메밀부침개 또는 메밀수제비 등으로 요리해도 좋습니다.

### 남녀노소에게 좋은 고단백 영양식 ~ 닭고기

고단백질 식품으로 잘 알려진 닭고기는 필수 아미노산이 풍부하여 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이기는데 도움을 주는 등 매우 우수한 식품입니다. 또한 소화흡수가 잘되어 어린이나 노약자, 회복기 환자, 임산부에게 영양식으로 좋습니다. 닭고기는 부위에 따라 맛과 영양성분의 차이가 있습니다. 닭 날개 부위는 콜라겐 성분이 많아 노화방지와 강장효과가 있고, 닭 다리 부위는 비타민 a와 비타민 b2가 많이 함유되어 임병을 예방합니다. 또한 닭 간 등 내장부위에도 각종 비타민과 무기질이 풍부하여 영양식으로 이용하면 좋습니다. 닭을 이용한 대표적인 요리 중 하나로 삼계탕을 꼽을 수 있는데, 삼계탕에는 닭고기, 마늘, 찹쌀, 대추 등 따뜻한 재료가 많이 들어가 몸의 기운을 더해주고 위장과 비장을 따뜻하게 하여 소화력을 강화시켜 무더위에 지쳐 몸 밖으로 빠져나간 영양소를 보충하는데 보양식으로 그만입니다.

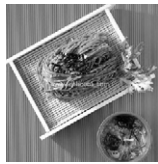
### \*여름철의 대표적인 음식

#### 냉모밀

재 료 : 메밀 400g, 무 1/4개, 대파 1뿌리, 와사비 2큰술, 김 1장, 다시마 1장, 국멸치 10g, 간장 5 큰술, 청주 3큰술, 설탕 1큰술, 가스오부시 10g

#### 요리법 :

- 냄비에 다시마와 찬물을 넣고 끓이다가 끓어오르면 불을 끄고 가스오부시를 넣어 20 분 정도 우려낸 후 체에 거른다.
- 걸러낸 육수에 간장과 맛술을 넣어 간을 맞춘 후 냉장고에 넣어둔다.
- 무는 강판에 갈아 즙을 내고, 김은 살짝 구워 얇게 채 썰고, 파는 송송 썰어둔다.
- 끓는 물에 메밀국수를 넣고 끓어오르면 찬물을 부어가며 쫄깃하게 삶아준다.
- 다 삶은 면은 찬물에 재빨리 손으로 비벼 행궈낸다.
- 접시에 삶은 면은 사리를 만들어 담고, 실파와 김을 띄운 소스와 무즙을 같이 곁들여낸다.



#### 삼계탕

재 료 : 영계 1마리, 찹쌀 1/3컵, 수삼 1뿌리, 마늘 1통, 대추 3~4개, 생강 1쪽, 양파 1/2개, 대파 1뿌리, 소금 약간, 후추가루 약간

#### 요리법 :

- 닭은 내장을 제거 하고 깨끗이 씻어낸다 .
- 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 충분히 불린 다음 건진다.
- 대추는 물에 깨끗이 씻어내고, 수삼은 깨끗이 손질해 씻어놓는다 .
- 양파는 껍질을 벗겨 4 등분하고, 대파는 5cm 길이로 썬다.
- 마늘은 껍질을 깨끗이 벗기고, 생강도 손질하여 얇게 저며 놓는다 .
- 깨끗하게 손질한 닭의 뱃속에 불린 찹쌀과 수삼, 대추, 마늘을 잘 채워 넣은 뒤 꼬챙이를 끼워두고 두 다리는 풀리지 않도록 엇갈려 꼬아 묶어준다 .
- 냄비에 물 4~6 컵을 넣고 속을 채운 닭을 넣고, 대파, 생강, 양파를 넣어 중불에서 끓인다 .
- 닭과 속 재료가 푹 익으면 대파, 생강, 양파를 건져내고 그릇에 닭고기와 국물을 담은 후 소금과 후추가루를 곁들여 낸다 .

