



날씬한 샐러드로 통풍 이겨내기

상큼한 유자청소스를 담은 수삼샐러드

통풍을 예방하기 위해서는 적정체중을 유지할 수 있어야 한다. 지방 섭취를 줄이고 채소류와 과일류를 적절히 섭취하는 것이 좋다.

통풍 환자는 육류를 피하자

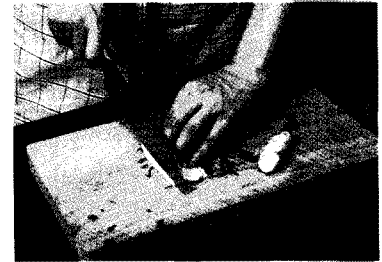
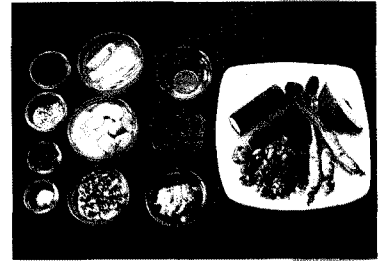
통풍은 혈중 요산치가 높은 것과 관계가 있다. 요산은 퓨린이라는 핵산물질의 대사과정에서 발생하는 부산물로 퓨린이 많이 포함된 음식을 과다 섭취하면 체내 요산이 증가하게 된다.

소고기, 돼지고기, 닭고기, 콩, 생선류, 굴, 게, 시금치, 버섯류, 멸치, 육류의 내장(쇠간 등), 생선알, 정어리, 마른오징어 등은 퓨린이 많이 함유된 음식물이다. 따라서 요산을 감소시켜야 하는 통풍 환자라면 위의 음식을 피해야 한다.

날씬한 식탁 도와주는 수삼

대부분의 통풍 환자들은 비만인 경우가 많으므로 규칙적인 열량 제한을 통한 체중 감량이 필수적이다. 이때 수삼에 들어 있는 사포닌은 지방을 녹여 몸 밖으로 배출하는 작용을 돕는다.

‘35리를 달려도 숨이 차지 않는다’ 라는 속담이 있을 정도로 수삼은 스테미너와 피로회복에 좋은 식품이다. 수삼은 평소에 허약하거나 몸이 차가운 사람에게 좋다. 수삼은 차가운 몸을 따스하게 만들어주고 체력을 향상시키는 효과가 있다. 또한, 수삼에 함유된 풍부한 비타민C 성분은 피부미용 및 피로회복 효과가 있다. 그래서 면역력을 강화시켜 각종 질병 및 감기예방에 효과를 기대할 수 있다. **MEDI^YCHECK**



주재료: 수삼, 배, 밤, 대추, 오이, 견과류(호두, 아몬드, 피스타치오), 잣가루

소스류: 유자청 2T, 다진 마늘 1T, 식초 1T, 소금 후추 약간

01 수삼은 솔을 이용해 흐르는 물에 깨끗이 손질한 다음 얼음물에 담가둔다.

02 소스재료들은 섞어서 냉장고에 차게 둔다.

03 대추는 돌려깎기 한 후 채 썬다.

04 밤은 편으로 썰고 배와 오이는 채 썬다.

05 견과류는 종이행주를 깔고 밀대를 이용해 굵게 다져준다.

06 그릇에 재료를 담고 준비한 소스를 뿌려준다.

■ 미리 썰어둔 밤과 대추를 설탕물(1:1)에 담기두면 색이 변하지 않는다.