

봄철 입맛 사로잡는 음식 '나물'

술 마시는 남성 냉이, 갱년기 여성 돌나물 많이 드세요!

여름철이 가까워지면 입맛을 잃기 쉽다. 산에서 들에서 캐어다 무쳐먹고 데쳐먹고 볶아먹는 나물반찬은 짹짹 입맛을 돋게 해주는 한국 고유의 음식이다. 입안 가득 향긋해지는 영양만점 나물을 소개해 보고자한다.

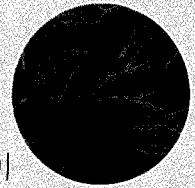
▶ 돌나물

대표적인 봄철 채소인 돌나물은 칼슘이 풍부한 식품으로 100g 당 258mg이나 함유하고 있으며 이는 우유보다 2배나 칼슘함량이 높다. 또 여성호르몬인 에스트로겐에 대체하는 성분이 들어있어 골다공증이 있는 갱년기 여성에게 좋다. 무기질이 풍부해서 봄철 나른함에 좋으며 비타민 C가 많이 들어있고 돌나물의 새콤한 신맛은 식욕을 촉진시켜 준다. 육류와 잘 어울리는 음식으로 주로 겉절이로 만들어서 많이들 먹는다.



▶ 냉이

쌈쌀하면서도 독특한 향이 나는 냉이는 단백질 함량이 높은 채소이다. 비타민A, 칼슘, 철분, 칼륨이 다량 함유 되어있다. 무엇보다 해독작용이 탁월해 간 기능을 개선시켜주며 장의 해로운 균을 해독시켜 변비 예방에도 효능이 있다. 한방에서는 냉이를 소화제나 지사제로 이용하며, 소화기관이 약하고 몸이 허약한 사람, 생리불순이나 출혈환자에게 좋다고 알려져 있다.



▶ 썸바귀

고채, 씬배 나물, 쓴귀물, 씨랑부리, 쓴나물, 싸랭이라고도 부른다. 줄기나 잎을 자르면 쓴맛이 나는 흰즙이 나온다. 썸바귀 고유의 쓴맛은 입맛을 살려줘 식욕이 없을 때 먹으면 좋고 위장을 튼튼하게 해줘 소화불량을 해소하는데도 도움이 된다. 썸바귀는 혈당과 콜레스테롤을 낮추어 주고, 항산화 성분이 많이 들어 있어 암 등 성인병 예방에 탁월한 식품이다. 나물을 무칠 때 배즙을 첨가하면 쓴맛을 완화할 수 있다.



▶ 취나물

독특한 맛과 향이 나 씬에 싸서 생으로 먹으면 좋은 식품이다. 참취, 개미취, 각시취, 미역취, 곰취 등 종류가 다양하며 봄철에 나는 참취가 맛과 향이 가장 뛰어나다. 취나물은 칼륨 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내 염분을 밖으로 배출시켜 준다. 또 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려주고 혈액이 응고되는 것을 막아 혈관건강에 유익한 채소이다. 그 밖에 숙취해소, 헝기증 및 두통에 좋다. 