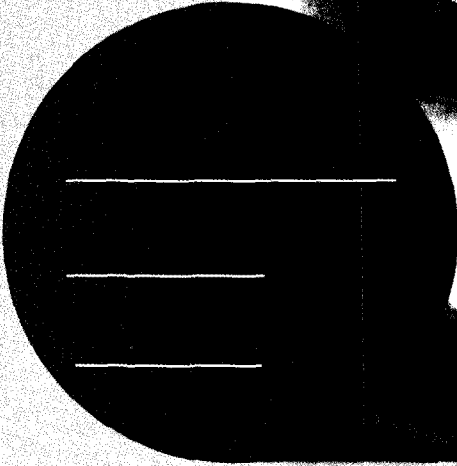


지혜 깊어지는 건강 > 40대를 지키는 밥상

요리 김재민 요리연구가 사진 송원제 기자 도움말 서울대학교병원



비타민 C가 부족할 때 피로, 무력감, 우울증 등이 생길 수 있다. 따라서 만성피로증후군처럼 피로를 많이 느끼는 경우에는 비타민 C를 충분히 섭취하는 것이 도움된다.

자신이 소화할 수 있는 음식으로 피로 예방

만성피로증후군에 특별한 음식을 권하거나 피하도록 조언할 만한 과학적 근거는 부족하다. 그러나 비타민과 미네랄이 풍부한 채소, 정제되지 않은 음식, 저지방 육류 등이 좋다고들 말할 뿐이다. 음식은 자신의 몸 상태에 맞게 섭취하도록 하자. 브로콜리, 샐러리, 시금치 등 만성피로증후군에 좋다고 알려진 음식들도 자신이 소화할 수 없으면 결국 독이 된다.

몇몇 음식은 상태를 악화시킬 수 있으니 피하는 것이 좋다. 카페인에 들어가 있는 커피, 홍차는 물론 콜라, 마테차, 인삼 등의 자극제와 알코올, 단맛이 나는 감미료, 동물성 지방, 인공 식품 첨가제 등은 만성피로증후군에 좋지 않다.

브로콜리의 비타민 C가 피로 회복을 돕는다

비타민 C는 생체 내에서 항산화제 역할을 한다. 포막의 유지에 필수적인 성분인 고도 불포화 지방산, 비타민 E 등이 산화되는 것을 방지하여 생리적으로 중요한 기능을 하여 피로 예방과 회복에 도움을 준다.

브로콜리는 '비타민 C 덩어리' 로서 레몬의 2배, 감자의 7배, 귤의 6~7배가 되는 비타민 C가 들어 있다. 철분 함량이 높아 빈혈에도 좋고, 신진대사를 촉진하기 때문에 미용 효과도 크다. 또한, 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리며 체내 노폐물을 제거한다. 또한, 브로콜리의 엽록소는 피의 흐름을 원활하게 도와 동맥경화, 뇌혈관장애 등을 개선한다. **MEDYcheck**

주재료: 떡볶이 떡 200g, 쇠고기(잡채용) 50g, 표고버섯 20g, 브로콜리, 파프리카, 당근, 양파
양념재료: 간장 4T, 설탕 2T, 꿀(요리당) 1T, 다진 마늘 1/2T, 참기름, 후추 약간

- 01** 떡은 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 데친 다음 간장 2T, 참기름 1T를 넣고 버무려놓는다. (떡은 밀간을 해놔야 싱겁지 않게 간이 잘 밴다.)
- 02** 표고버섯은 물에 불려 쇠고기와 함께 간장 1T, 참기름, 후추를 약간 넣고 재워둔다.
- 03** 브로콜리는 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.
- 04** 파프리카, 당근, 양파는 채를 썰어 놓는다.
- 05** 프라이팬에 참기름을 살짝 두르고 재워둔 쇠고기와 표고버섯을 먼저 볶다가 나머지 재료들과 떡을 넣은 다음 양념재료를 넣고 볶는다.
- 06** 완성된 요리를 접시에 담고 통깨를 뿌려 완성한다.

