



봄맞이 질환 음식으로 이기자

겨울에서 봄으로 바뀌는 3월 즈음이면 어김없이 병치레를 한다. 황사로 인한 알레르기성 호흡기 질환, 춘곤증과 만성피로, 환절기에 맞지 않고 찾아오는 감기 등. 봄맞이 질환에 맞설 수 있는 음식재료를 알아보자.

기관지를 촉촉하게 도라지

도라지는 풍부한 섬유질과 칼슘, 철분을 비롯하여 단백질, 무기질, 비타민과 사포닌 등이 들어 있는 우수한 알칼리성 식품이다. 도라지는 약간의 독이 있고 쓴맛이 강하므로 약에 쓸 때는 뿌리를 캐어 노두(뿌리 꼭대기)를 제거하고 쌀뜨물에 하루밤 담갔다가 불에 말려서 사용한다. 도라지는 사포닌이 풍부하여 기관지의 분비 기능을 향진시킨다. 그래서 급성기관지염, 폐렴, 천식, 결핵에 좋다.

오래된 피를 체외로 배출시키는 작용도 하고, 배농작용으로 화농의 고름을 빠지게 해 상처를 아물게 한다. 인후염이나 편도선염으로 목이 많이 부었거나 마비됐거나 통증이 있거나 발음장애가 있을 때 도라지를 먹으면 좋다. 〈동의보감〉에는 도라지가 천식을 다스린다고 나와 있다.



면역력을 높이는 골드키위

비타민 C가 하루 섭취 기준량의 70% 가까이 들어 있다. 비타민 C는 스트레스를 경감시키고 기미나 주근깨를 억제하며 콜라겐을 강화하는 데 꼭 필요한 영양소다. 면역력이 높아지므로 감기 등 감염증 예방에 도움을 준다.



가래를 없애주는 썩갓

썩갓에는 비타민 A가 무척이나 많아 120g만 먹어도 비타민 A의 하루 필요량이 충족될 정도다. 세린, 아스파라긴산, 알라닌, 글루타민, 바린, 페닐알라닌 등을 함유하고 있다. 특히 썩갓은 가래나 담즙을 없애 줘 호흡기질환에 특히 좋다.



봄철 춘곤증은 냉이로 다스리자

냉이는 단백질이나 칼슘을 시금치보다 훨씬 더 많이 함유하고 있으며 비타민 A, B2가 많고 비타민 C도 많다. 냉이는 몸이 허약하고 피로를 느낄 때 좋다. 특히 춘곤증에 더 좋다.