

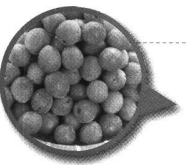
# 여름을 건강하게 제철음식을 먹자

장마와 무더위로 쉽게 피로하고 지치는 여름이다. 여름을 보다 건강하게 보낼 수 있는 방법은 여름에 나는 제철음식에 있다. 제철음식이 여름 건강을 지키는 보양식이다.



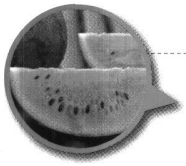
## 햇빛을 받은 보랏빛 가지

가지는 보랏빛이 짙을수록 햇볕을 많이 받은 것으로 영양분도 더 풍부하다. 가지에는 콜린, 솔라닌 등이 풍부해 열이 났다 추웠다 하는 냉방병 증세가 있을 때 열을 떨어뜨리는 효능이 있다.



## 체내의 독소를 빼내는 매실

매실은 열을 떨어뜨리며, 열에 의해 생긴 갈증을 풀어준다. 또한, 간 기능을 활성화하고 담즙 분리를 촉진한다. 따라서 간장 질환을 비롯해서 숙취, 피로회복, 메스꺼움, 열미 등에 쓰인다. 매실로 여러 음식을 만들어 먹는데, 식초에 절인 매실초, 설탕에 재운 매실즙 등이 대표적이다.



## 갈증을 다스리는 시원한 수박

수박은 찬 성질이 있어 열을 내려 주고 더위를 풀어 주며 진액을 생기게 하여 갈증을 멎게 하는 효능이 있다. 그래서 열성병에 걸려 음기가 빠져 입이 마르고 가슴이 답답한 경우에 좋다. 특히 입이 마르고 갈증이 나며, 입이 허는 것을 낮게 한다.

## 여름에는 '오이'야~

오이는 청열, 이뇨, 해독작용을 한다. 따라서 체열이나 흥종의 열을 내리고 갈증을 풀며 더위에 지쳐 몸이 나른하고 식욕이 푹 떨어졌을 때에 좋다. 이소케르시트린 성분은 소변을 원활하게 해서 부종을 내리고 몸속에 쌓인 습기나 불순물, 잉여 염분을 배출해 준다.

오이로 만드는 다양한 음식을 먹어보도록 하자. 오이김치, 오이깍두기, 오이소박이, 오이장아찌 등을 비롯해서 나물, 냉국, 무침, 채 등 다양한 요리로 즐길 수 있다.

오이는 비만 예방에도 좋은 음식이다. 오이의 칼륨은 체내의 염분과 노폐물을 배출해 몸을 정화한다. 또한, 오이는 술독을 풀어 주고 숙취로 인한 갈증을 해소한다.