

자연발상, 건강한 영양소

봄철, 지치지 않는 피부

비타민과 미네랄이 정답!

봄 햇살과 건조한 바람은 우리 피부에 독이 될 수 있다.

때문에 피부건강 관리가 필요한 때다.

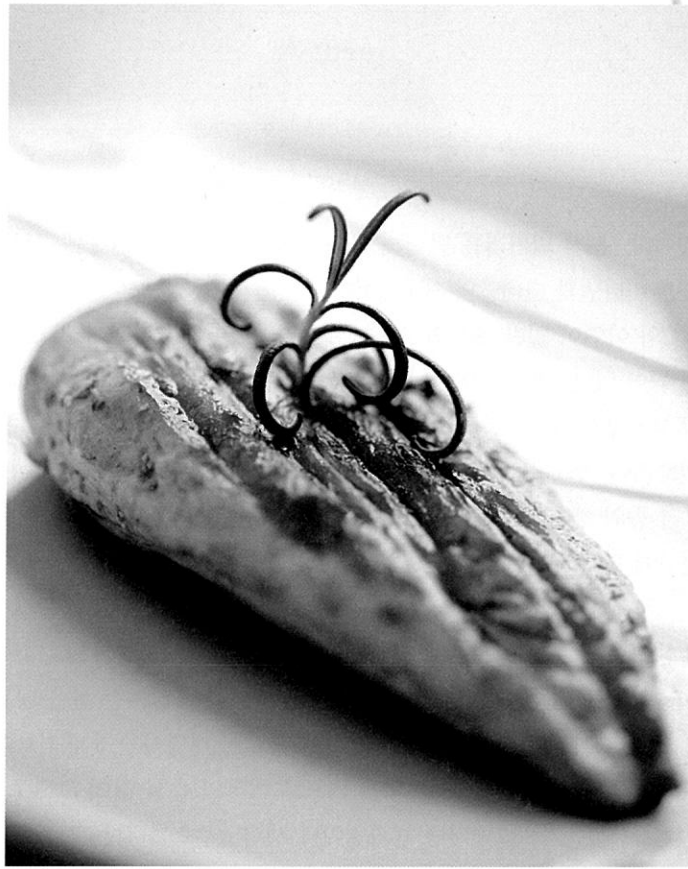
봄철 피부건강을 지키는 데에는 충분한 수분과

비타민, 미네랄 섭취가 좋은 영향을 미치므로

비타민&미네랄 식품을 골라 먹어보자.

글 라이움(삼성서울병원 임상영양파트장)





추운 겨울에는 모든 것이 잔뜩 움츠려 들기 마련이다. 또한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하기 어려운 탓에 우리 몸에 저장된 비타민과 미네랄도 서서히 고갈된다. 그 영향으로 봄기운이 일 때쯤이면 온 몸은 나른하고 피곤해 한참 일할 시간에도 눈이 저절로 감기기 십상이다. 또 겨울에 얼굴을 비쳐보면 봄 처녀는 온데간데 없고 겨우내 피부의 윤기가 씻겨 내려간 것처럼 푸석하고 거칠기만 하다.

피부의 보약, 비타민 C

겨울철 비타민 C, 비타민 A 등의 비타민과 아연과 같은 미네랄 섭취가 충분하지 못했다면 봄이 되면 피부가 푸석하고 어두워지며 얼굴에는 피곤한 기색이 나타나기 쉽다. 또한 봄철 건조한 기온과 황사현상은 한층 더 피부를 거칠게 한다.

그렇다면 피부 건강에 도움이 되는 대표 영양소에는 어떤 것들이 있을까? 몇 가지 대표 영양소를 살펴보면, 비타민 C는 피부의 결합조직을 생성시키거나 다양한 생리활성 물질의 활성을 돕게 하여 피부를 윤기 있고 화사하게 하며 체내에 생기를 준다. 비타민 A는 상피세포가 분화되는 과정에 참여하므로 역시 피부를 윤기 있게 하는데 큰 영향을 준다. 아연은 세포 형성과 재생에 관여하고 체내 대사과정에 참여하므로 피부에 매우 중요한 영양소에 해당한다. 여기에 단백질은 세포조직 형성에 중요한 구조를 이루게 되므로 윤기 있는 피부를 위해서는 기본적인 필수 영양소라 볼 수 있다.

담백한 흰살 생선, 미네랄이 풍부

뽀얀 피부에 생기까지 가득한 봄처녀 되는 방법. 바로 비타민과 미네랄이 풍부한 채소와 과일들을

자주 섭취하는 것이다. 봄철 먹거리를 탐색해 보자. 달래, 쑥, 머위, 취나물, 두릅, 원추리, 씀바귀, 부추, 실파 등은 비타민과 미네랄의 저장고이다.

냉이에는 비타민 C와 아연이 일반 배추의 2~3배에 해당할 만큼 포함되어 있고 비타민 A는 수십 배에 달하는 양이 들어 있다. 냉이뿐만 아니라 봄철의 나물이나 야채는 대부분 비타민과 미네랄이 풍부하다. 참고로 비타민 C를 고스란히 섭취하려면 열에 약하므로 끓이는 국보다 무침이나 초회 등의 조리법을 선택해야 비타민 C 손실을 줄일 수 있다. 여기에 봄철에 한창 물이 올라 맛이 좋은 조개류, 꽃게, 낙지 등의 해물류와 조기, 대구 등과 같은 담백한 흰살 생선은 단백질과 미네랄이 풍부하여 피부 건강에 필수 식품이라고 볼 수 있다.

비타민 손실 없이 생으로!

비타민이 풍부한 음식으로 빼놓을 없는 것이 과일이다. 과일 중에 딸기는 봄을 대표하는 과일로서 사철 과일 중에 비타민 C가 가장 높은 과일이다. 비타민 C의 대명사인 오렌지보다도 2배가 많은 비타민 C를 함유하고 있다. 과일은 생으로 먹게 되므로 비타민 손실 없이 그대로 섭취하게 된다. 정말 뽀얀 피부를 갖고 싶은가? 그렇다면 생과일이나 생과일주스를 같은 시간대에 매일 챙겨 먹



“비타민 C는 피부의 결합조직을 생성시키거나 다양한 생리활성 물질의 활성을 돕게 하여 피부를 윤기 있고 화사하게 하며 체내에 생기를 준다. 비타민 A는 상피세포가 분화되는 과정에 참여하므로 역시 피부를 윤기 있게 하는데 큰 영향을 준다”

거나 갈아 마신다면 효과 만점이다. 단 아침식사 등 끼니를 거르고 과일만 먹게 되면 다양한 영양소의 시너지 효과를 볼 수 없으므로 뽀얀 피부는 힘들 수도 있다.

충분히, 고른 섭취가 중요

채소와 해산물, 생선, 과일을 충분히 고르게 섭취하는 것이 중요하다. 조개류는 감칠맛이 강하고 단백질이 우수하므로 모시조개, 바지락, 대합, 홍합 등을 활용하여 국이나 찌개를 끓여 보자. 달래를 넣고 된장찌개를 끓일 때는 조개국물과 더불어 상큼하고 감칠맛나는 찌개가 될 것이고 냉이나 썩을 넣으면 구수한 냉잇국이 될 것이다. 여기에 취나물이나 두릅, 원추리나물 등을 곁들이게 되면 향긋하고 아삭아삭한 질감이 입맛을 자극하면서 생생한 피부가 살아나게 하는 비타민과 미네랄이 몸속에 충분해진다.

노릇하게 구운 생선이나 살짝 데쳐 무친 낙지도 봄철 입맛을 살리고 피부조직을 가동시키는 단백질을 제공해 준다. 또 봄기운을 가득 머금은 썩으로 썩범벅을 만들어 출출할 때 한 입 넣고 딸기주스를 곁들인다면 충분한 비타민과 미네랄이 탱탱한 피부로 가꾸어 줄 것이다. ⑥

비타민 똑똑하게 먹는 법

찌기 양배추나 옥수수처럼 단단한 채소는 찌는 것이 비타민 손실을 줄이는 것이다. 냄비에 1~2컵 정도의 물을 붓고 냄비 안에 채를 받친 후 뚜껑을 닫고 물을 끓인다. 섭씨 50~60도 정도가 되면 채소를 넣고 뚜껑을 닫는다. 도중에 뚜껑을 열면 수증기가 날아가기 때문에 조리시간이 길어지고 비타민 손실도 커진다.

데치기 살짝 익혀서 비타민의 손실을 막아야 한다. 팔팔 끓는 물에 살짝 담갔다 꺼내는데, 커다란 냄비에 물을 듬뿍 붓는 것이 중요하다. 데친 채소를 뜨거운 물에서 건져내자마자 흐르는 찬물에 살짝 행군다.

볶기 잘게 썬 채소에 기름을 둘러 가열한 프라이팬에 볶는다. 채소를 넣기 전에 양파를 조금 넣어 살짝 볶아주면 단 맛이 채소에 배어 더욱 맛있다. 채소가 어느 정도 익으면 약한 불로 줄이고 물을 살짝 붓는다. 카로틴이 풍부한 비타민 A(토마토, 호박, 파프리카 등)나 비타민 B(버섯 등)군에 적당하다.

튀기기 센 불에서 필필 끓는 기름에 넣고 익을 때까지 저어주는데, 지용성 비타민이 들어 있는 음식을 요리하기에 적당하다. 채소는 끓는 기름에 넣기 전에 작게 잘라야 짧은 시간에 조리할 수 있다. 물기 때문에 뜨거운 기름이 튀지 않도록 채소의 물기를 제거하고 기름에 넣어야 한다. 기름은 올리브기름이나 옥수수기름 같이 비타민 E도 많고 열에 강한 것이 좋다. 옥수수기름은 섭씨 190도에서 18시간 동안 가열해도 비타민 E의 80%가 보존된다. 하지만 뜨거운 것에는 강해도 시간 앞에서는 대책이 없다. 오래 둘수록 기름 속 비타민 E가 파괴되는데, 특히 해바라기씨기름은 실온에서 18주 동안 보관하면 비타민 E가 흔적 없이 사라진다.

출처: 착한비타민 똑똑한 미네랄(리스컴, 이승남)