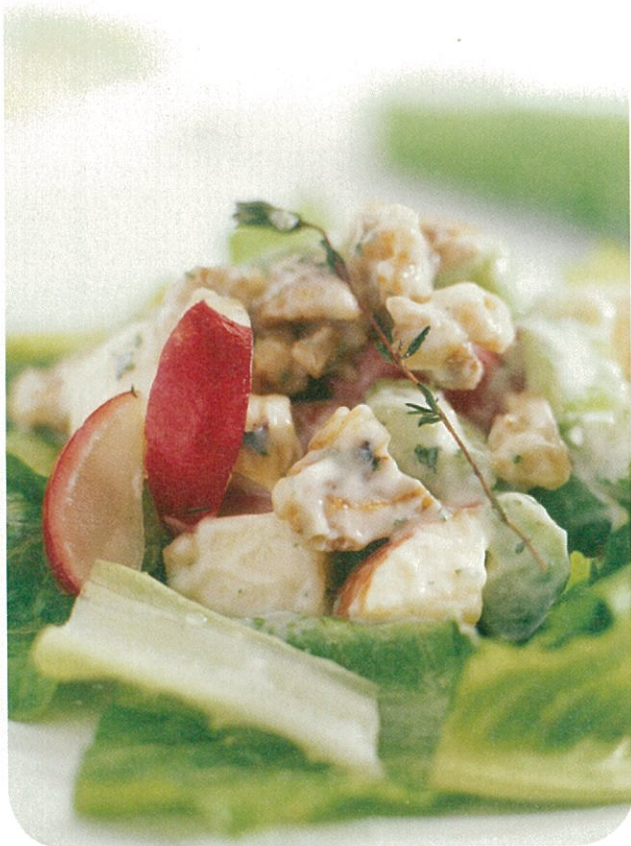


출근길이 든든한 비결 위장 건강까지 챙기는 아침 간편식

하루 중 가장 중요한 식사로 꼽히는 아침식사. 전문가들은 위장의 건강을 위해서는 아침식사를 꼭 하라고 권고하고 있다. 아침식사는 폭식을 막는 것은 물론 두뇌 활동을 높이고 혈당을 낮춰주는 효과까지 있다.

글 손지혜 기자 | 참조 대한영양사협회



성장기 어린이부터 성인과 중·장년층에 이르기까지 세대를 불문하고 아침식사의 중요성은 아무리 강조해도 부족함이 없다. 아침을 굶는 습관이 오랫동안 지속되면 위염, 위궤양 같은 각종 위장질환에 더욱 쉽게 노출된다는 것은 널리 알려진 사실. 더운 가스 불 앞에서 식구들이 먹지 안 먹을 지도 모르는 아침을 준비하느라 고생하는 주부부터 출근길 커피 한 잔으로 아침을 대신하는 싱글족까지 모두를 행복하게 할 10분 딱딱 아침 간편 식사를 소개한다.

오도둑! 잠자는 두뇌를 깨우는 영양 간편식

우리나라 청소년들은 아침을 거르는 경우가 많다. 등교준비로 시간이 부족하고 식욕부진, 과도한 간식 등의 이유로 아침식사를 거르는 일이 잦으며, 이는 아이들의 영양상태뿐만 아니라 학업 집중력에도 영향을 미치는 것으로 알려졌다. 무기력한 모습으로 학교를 향하는 아이의 모습을 바꾸고 싶다면 먼저 아침 식단을 바꿔보자. 두뇌에 좋은 식재료로는 비타민 C, E와 철분이 풍부하고, 기억력과 사고력 향상에 도움이 되는 비타민 B1, B2가 들어 있는 감자가 대표적이다. 또 뇌신경세포의 주성분인 아미노산이 균형 있게 들어 있는 검은 참깨와 대표적인 '건뇌식품'인 호두, 잣, 땅콩 등은 미네랄과 필수지방산, 폴리불포화지방산, 칼슘 등 건강에 좋은 요소가 풍부할 뿐 아니라 치아로 씹는 식감으로 기분을 전환하고 스트레스와 긴장을 완화하는 효과도 가져다 준다.

<견과류 딱딱 요거트 감자 샐러드>

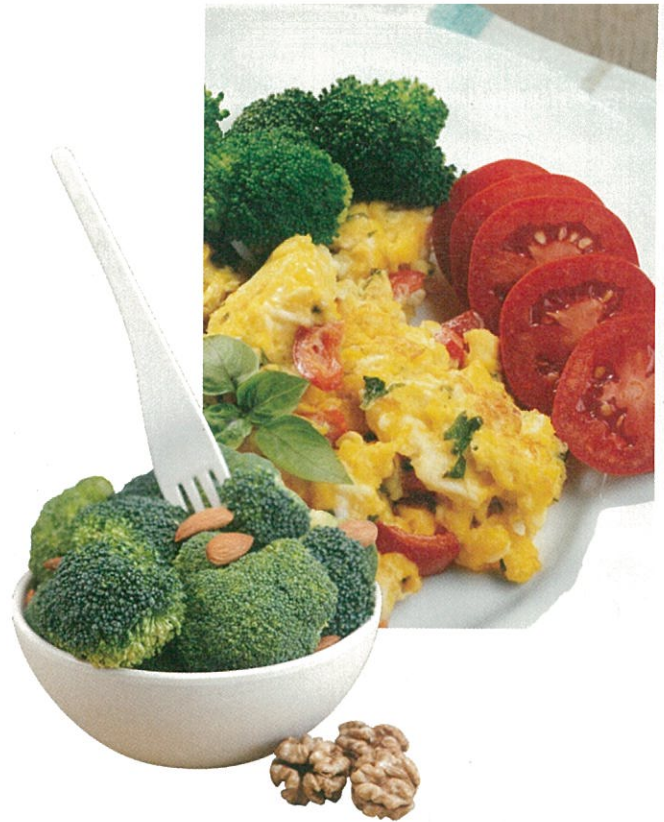
- 1 각종 채소와 과일을 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 감자 반 개를 2cm x 2cm로 썬 후 찜기에 찌거나 전자레인지로 사용해 익힌다.
- 3 (1), (2)와 플레인요거트, 레몬즙 1큰술, 머스터드 소스 1큰술, 소금 약간을 넣어 잘 섞는다.
- 4 그릇에 준비한 재료를 담고 소스를 뿌린 후 아몬드와 호두, 잣, 땅콩 등 견과류를 뿌린다.

싱글족을 위한 알짜 간편식

성인들도 청소년 못지않게 '아침식사 거르기'의 위협에 노출돼 있다. 최근 서울경제신문이 직장인 1,000명을 대상으로 진행한 설문조사에서 520명(52%)이 아침식사를 하지 않는다고 대답했고, 이 중 264명(50.7%)은 아침식사에서 가장 중요한 요소로 섭취의 편의성을 꼽았다. 바쁜 출근시간에 짬을 내 아침을 먹어야 한다면 편하게 먹을 수 있는 음식에 먼저 손이 간다는 의미다. 아침식사를 걸렀을 때 생기는 불편함에서는 업무 능률이 떨어지고 무기력함을 느낀다는 답변이 주를 이뤘다. 공복감으로 점심식사를 필요 이상으로 많이 하게 된다거나 신경이 예민해진다는 응답도 일부 있었다. 하지만 대부분 직장인이 활력이 떨어진다는 점을 가장 큰 단점으로 꼽아 아침식사가 오전 근무시간의 능률에 큰 영향을 미치는 것으로 조사됐다. 첫 단추를 잘 끼워야 모든 것이 순조롭듯 아침식사를 잘 해야 하루의 영양을 조화롭게 섭취할 수 있다. 직장인들에게는 전날 밤에 미리 준비하고 출근 전에 바로 먹어도 소화 부담이 없는 간편식을 추천한다.

<시원한 아침을 여는 냉두부 샐러드>

- 1 두부 반 모를 끓는 물에 살짝 데쳐 꺼내어 물기를 빼 냉장고에 보관한다.
- 2 청경채도 짙은 초록색을 띠 만큼 데쳐 꺼내 물기를 뺀다.
- 3 맛살 2개를 손가락 굵기로 찢어 준비한다.
- 4 다진 마늘 1작은술, 겨자 1작은술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 참기름 약간, 물 1큰술을 함께 섞어 겨자마늘소스를 만든다.
- 5 청경채를 그릇 아래에 깔고 냉장고에 넣어둔 두부와 맛살을 올린 후 소스를 곁들인다.



엄마의 건강까지 챙기는 토마토 달걀볶음

가족들에게는 갓 지은 밥에 따뜻한 국 한 그릇을 정성껏 챙겨 먹이지만, 아이들을 등교시키고 남편을 출근시키는 바쁜 아침을 보낸 후 정작 본인은 사라져버린 입맛에 식사를 챙겨 먹기가 힘든 주부들. 텅 빈 집에 앉아 식은 밥을 먹다 보면 점심까지도 부실하게 먹게 된다. 이럴 때 필요한 음식이 바로 달걀이다. 달걀찜이나 달걀프라이 등은 만들기도 간편할 뿐 아니라 입안에서도 부드럽게 넘어가 먹기 좋다. 또한 달걀은 단백질과 비타민, 무기질까지 모든 영양소가 골고루 들어 있는 우수한 식품 중 하나로 높은 영양가에 비해 에너지가 낮고 소화 흡수가 잘되는 영양식품이다. 🍳

<토마토 계란볶음>

- 1 토마토는 한입 크기로 썬다.
- 2 중간 불로 달군 팬에 올리브유를 두르고 달걀을 넣어 뒤적인다.
- 3 달걀을 팬 한쪽에 밀어놓고 토마토를 넣어 살짝 볶는다.
- 4 토마토와 달걀을 섞고 소금으로 살짝 간을 한다.

