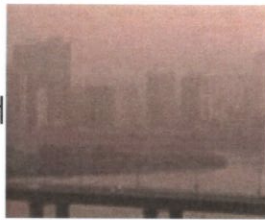




봄날의 불청객 황사!!

황사는 몽골, 중국 북부의 고비사막에서 발생하여 강한 소용돌이 바람을 타고 고공에서 떠돌다가 한반도 부근으로 하강하며 이동하게 됩니다.



황사 입자는 0.25~0.5mm 정도로 세밀하며 이 자체로도 호흡기 질환이나 눈병을 유발하는데, 황사에 의한 이러한 오염물질은 두통이나 탈모, 아토피 등의 피부질환을 유발하기도 합니다.

◆ 황사 예방하기!



황사가 발생하면 되도록 외출을 삼가는 것이 가장 좋은 하지만, 이것은 일상적으로 불가능하므로 외출 시에는 방사 마스크를

착용하고 귀하 후에는 세수와 양치질을 하는 것은 기본입니다. 그리고 황사로부터 호흡기를 보호하고 축적된 공해물질을 배출하는데 좋은 음식을 섭취하는 것도 황사를 대비하는 방법입니다.

◆ 황사에 좋은 음식

- **돼지고기** : 체내에 축적된 공해물질과 분진을 배출하는데 효과가 있습니다.
- **도라지** : 호흡기 질환에 효과적입니다.
- **마늘** : 살균작용을 하는 알라신 성분이 풍부하여 항균 작용을 하며, 체내 수분이 쌓이는 것을 막아줍니다.
- **미역** : 미네랄이 풍부하고 식물성 단백질과 지방, 그리고 비타민을 함유하여 다이옥신, 카드뮴, 납의 배출을 도와줍니다.
- **현미** : 섬유질이 풍부하여 장내 독성물질을 배출해 줍니다.
- **녹차** : 풍부한 카테킨 성분은 중금속과 흡착하여 오염물질을 억제하고 배출하는데 도움이 됩니다.



위대한 밥상 Part 7. 향긋한 봄나물



◆ 냉이

- 가장 많이 먹는 봄나물의 하나. 단백질 함량이 많고 비타민 A, C, 칼슘, 철분이 풍부하다.
- 섭취방법 : 국, 찌개, 나물 등



◆ 달래

- 톡 쏘는 맛이 특징이며, 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어 있고, 칼슘이 특히 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 찌개, 무침(생), 간장양념 등



◆ 돌나물

- 아삭한 식감이 있어 생채가 제격이며, 비타민C와 인산, 칼슘 등 무기질이 풍부하다.
- 섭취방법 : 초무침, 물김치, 샐러드 등



◆ 두릅

- 맛과 향이 좋으며, 단백질이 많고 지방, 당질, 섬유질, 무기질, 인, 칼슘, 철분과 비타민C 등이 풍부하다.
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 튀김, 두릅적(꼬치) 등



◆ 원추리

- 이른 봄 올라오는 어린싹을 나물로 무쳐 먹으며, 비타민이 풍부함
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 나물, 된장국 등



◆ 참나물

- 특유의 향을 가지는 대표적 봄나물로 베타카로틴과 섬유질이 많이 함유되어 있다.
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채)



◆ 취나물

- 쌉싸름한 맛과 은은하게 풍기는 상큼한 향이 특징이며, 베타카로틴, 비타민C, 칼륨 등이 많이 함유되어 있음.
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채), 김치, 장아찌 등