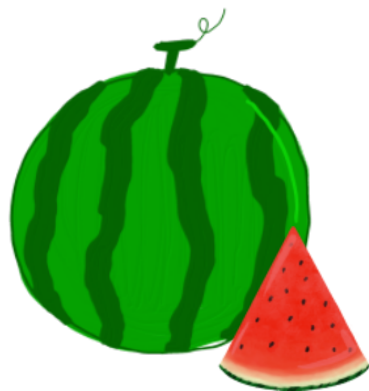


6월 영양소식지

6월 제철 식재료 맛있게 먹는방법과 영양소를 알아보자

WHO에서는 하루에 적어도 400g 섭취를 권고 하고있으며,
적절한 과일과 채소의 섭취는 필요합니다.

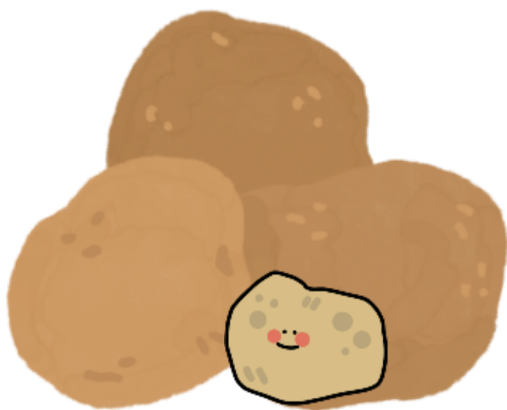
과일 * 채소 똑똑하게 섭취하기



여름철 대표 과일 수박은 과육뿐만 아니라 껍질 또한 무침이나 김치로 활용될 수있는 과일이다.

다량의 수분을 함유하고 있는 수박은 이뇨작용을 도우며, 과당과 포도당이 함유되어 있어 지진일상의 피로를 회복시키는효과가있으며 리코펜이 풍부하여 몸속의 활성산소를 제거하고 노화예방에도 도움된다.

고르는법 : 껍질 검은색 부분이 꼭지부터 배꼽까지 끊기지 않고 선명한 것 꼭지부분이 전체적으로 말라 비틀어진 것이 잘익은 수박이다.

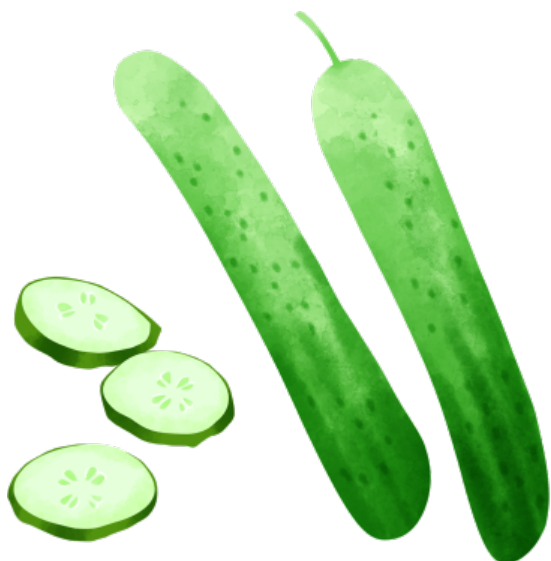


감자에는 비타민과 섬유소가 풍부하여 팩으로 이용할 경우 미백 및 진정효과가 있으며, 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고있다. 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격이다

고르는법 : 껍질에 주름과 흠집이 없으며, 묵직하고 단단한것을고르는것이 좋다.

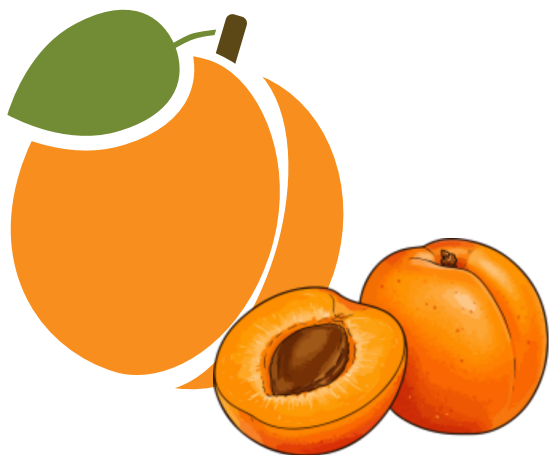


과일 * 채소 똑똑하게 섭취하기



오이는 칼로리가 적고, 수분함량이 많다.

오이는 씻은 후 물기를 제거하고 하나씩 키친타월이나 랩에 감싸 냉장보관하거나, 슬라이스로 썬후 물기를 짜고 소분하여 냉동보관한다.



살구는 비타민 A와 C, 그리고 식이섬유가 풍부하여 건강에 유익한 과일로 여겨진다. 비타민 A는 눈 건강을 유지하고 면역 체계를 강화하는데 도움을 주며, 야맹증에 좋다고한다.

비타민 C는 항산화 작용을 통해 체내의 활성산소를 제거하는 역할을 한다. 또한 섬유질이 소화를 도와 장 건강을 촉진하는 효과가 있다.

고르는법 : 전체에 주황빛이 골고루 퍼져있으며, 껍질에 상처가없고 만졌을때 무르지 않는것을 고르는것이 좋다.



망종 芒種

24절기중 9번째 절기로서, 소만(小滿)과 하지(夏至) 사이에 들며 음력 5월, 양력으로는 6월 6일 무렵이 된다. 태양의 황경이 75도에 달한 때이며, 망종이란 벼 같이 수염이 있는 까끄라기 곡식의 종자를 뿌려야 할 적당한 시기라는 뜻이다. 이 시기는 모내기와 보리베기에 알맞은 때이다.

호남과 충청 지역에서는 망종 무렵(양력 6월 6일)에 풋보리를 베어다가 그을음을 해서 먹는다. 그렇게 하면 다음해 보리농사가 잘 되고 그해 보리밥도 달게 먹을 수 있다고 한다.

망종은 양력 6월 6일 전후로 현충일과 자주 겹치게되는데 올해도 망종의 다음날이 현충일이다. 사실 이는 고려 현종 5년인 1014년 당시 거란과의 전쟁으로 수많은 장병들이 사망하자 이 유해를 집으로 돌려보내 제사를 지내던것이 바로 망종일이였다고 한다.

이후 나라를 위해 돌아가신 장병들의 제사를 이시기에 주로 했고 이같은 풍습으로 현충일을 망종일의 후로 제정한것이라한다.

하지 夏至

24절기 중 열 번째에 해당하는 절기. 하지(夏至)는 24절기 중 망종(芒種)과 소서(小暑) 사이에 들며, 오월(午月)의 중기로 음력으로는 5월, 양력으로는 대개 6월 22일 무렵이다. 천문학적으로는 일년 중 태양의 적위가 가장 커지는 시기이다. 일년 중 태양이 가장 높이 뜨고 낮의 길이가 길기 때문에 북반구의 지표면은 태양으로부터 가장 많은 열을 받는다. 그리고 이 열이 쌓여서 하지 이후로는 기온이 상승하여 몹시 더워진다.

강원도 평창군 일대에서는 하지 무렵 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 감자가 잘 열린다고 한다. “하짓날은 감자 캐먹는 날이고 보리 환갑이다.”라는 말이 있는데, 하지가 지나면 보리가 마르고 알이 잘 배지 않는다고 한다. 또 하지가 지나면 감자 싹이 죽기 때문에 ‘감자 환갑’이라 한다. 이날 ‘감자천신한다’고 하여 감자를 캐어다가 전을 부쳐 먹었다.

