

## 겨울철 건강 음식으로 관리해요!!!

### ❖ 겨울철의 신체적 특징

- 찬 겨울날씨는 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올려서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람들에게 주의가 필요하다.
- 왕성했던 활동성이 줄어들면서 체력관리가 소홀해지고 식욕도 떨어지기 쉽다.
- 기온이 내려가면서 감기에 잘 걸린다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 영양분을 골고루 섭취하기 위한 노력이 필요하다.

### ❖ 겨울철 영양관리

- 지방분이 많고 뜨거운 음식을 계획한다.
- 싱싱한 생선과 해조류는 요오드를 비롯한 무기질, 비타민의 좋은 공급원이 된다.
- 과일차로 감기를 예방한다. 귤이 흔히 나오므로 주스, 젤리, 차를 만들어 겨울동안의 비타민C 섭취에 이용합니다.

갑자기 추워진 날씨로 신체리듬이 깨지고 면역력이 떨어지기 쉬운 요즘,  
면역력강화를 위한 **일곱가지 슈퍼푸드!**



### ❖ 동지(冬至) - 12월21일



일년 중에 **밤**이 가장 길고 **낮**이 가장 짧은 날이다.

이날을 계기로 낮이 다시 길어지기 시작하여 새해의 시작을 알리는 절기이다.

옛 사람들은 이날은 태양이 죽음으로부터 부활하는 날로 생각하고 경사스럽게 여겨 속절로 삼았다. 그래서 동지를 '작은 설'이라 하여 설 다음가는 경사스러운 날로 생각하여 옛말에 '동지를 지나야 한살 더 먹는다.' 또는 '**동지팔죽**을 먹어야 한살 더 먹는다.'라는 말이 전하기도 한다.

#### ※ 동지의 풍습

팔죽 먹기, 보리밭기, 복조리, 복주머니 만들기

### ❖ 팥(Red Bean)의 이런저런 효능!!

#### ▶ 이뇨작용

팥은 이뇨작용이 뛰어나 체내의 불필요한 수분을 배출시킵니다. 따라서 체내에 과잉 수분이 쌓여 지방이 쉽게 축적되어 살이 찌는 사람에게 효과적입니다. 팥의 이뇨작용은 부기, 만성신장염 등의 치료에도 효과적입니다.



#### ▶ 변비 예방

팥에는 비타민B1 등이 많이 들어 있어 소화흡수율을 높여줍니다. 팥에는 섬유질과 여러 종류의 사포닌이 들어 있어 장 기능을 원활하게 하여 변비를 예방하는 데 좋습니다.

#### ▶ 성인병 예방

팥은 입맛이 없거나 소화가 안 될 때 섭취하면 도움이 되며 몸속의 물을 잘 유통시켜 소변을 잘 나오게 합니다. 또 혈액순환을 촉진하므로 각종 성인병을 예방하는데 효능이 있습니다.

그 외에 변비, 요로결석, 항암효과, 과음해소에도 도움을 줍니다. 또한 팥은 다른 음식에 비해 포만감을 주기 때문에 과식을 방지할 수 있습니다.