

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. 꿀이 흔히 나오므로 주스, 젤리, 차를 만들어 겨울동안의 비타민C 섭취에 이용합니다.

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

면역력강화에 좋은 일곱가지 슈퍼푸드

- 버섯**
기운을 돋우고 위장을 튼튼하게
- 당근**
면역력 강화와 세균감염방지 1+1 효과
- 무**
비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고
- 단호박**
풍부한 베타카로틴으로 단안건데 당호박이 최고!
- 사과**
비타민 C가 풍부해 기력은 안, 혈액순환 왕성! 푸삭해진 피부에도 낫!
- 고등어**
단백질과 오메가3 함유! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!
- 감**
비타민 A, B, C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕!

❖ 동지(冬至) - 12월21일



일년 중에 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날이다.

이날을 계기로 낮이 다시 길어지기 시작하여 새해의 시작을 알리는 절기 이다.

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 '동지팥죽을 먹어야 한살 더 먹는다.'라는 말이 전하기도 한다.

※ 동지의 풍습

팥죽 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.