



채소의 영양을 효과적으로 섭취해요!





채소는 **비타민, 미네랄, 식이섬유** 등이 풍부해서 건강을 위해 꼭 필요한 식재료예요.
각 채소의 특징에 맞춰 조리하면 영양소의 흡수율을 높일 수 있어요.

채소를 생으로 먹을 때

- ① 소금이나 식초를 넣은 물에 채소를 씻은 후 흐르는 물에 여러번 헹궈 주어요. (이때, 물에 오래 담가두면 수용성 영양소가 빠져나갈 수 있어 **빠른 시간 내에 씻어 주어야 해요.**)
- ② 지용성 비타민의 흡수를 높이기 위해 샐러드에 올리브유나 마요네즈 등 **기름 성분**을 포함한 드레싱을 곁들여요.
- ③ 몸에 좋은 불포화지방산이 풍부한 **견과류**를 채소와 함께 섭취해 지용성 비타민 흡수를 도와 주어요.

채소를 익혀 먹을 때

- ① 채소의 **조리시간**을 **최소**로 해 영양소의 손실을 최대한 막아요.
- ② 채소를 **데칠 때 소금을 약간 넣으면** 엽록소의 파괴를 막아 채소의 색을 선명하게 해주어요.
- ③ 채소를 **찌거나 삶**을 때 **적당량의 물과 올리브유**를 넣어 지용성 비타민의 흡수를 도와 주어요.
- ④ 채소를 **데치거나 삶은 물**을 **활용**해 국물에 녹아 있는 수용성 비타민을 섭취해요.

생으로 먹으면 좋은 채소	익혀 먹으면 좋은 채소
양상추  아삭한 식감이 좋은 채소로 특유의 쓴맛이 없어 샐러드로 많이 활용해요. 요리 할 때는 단시간에 익혀야 하고, 수프로 만들면 수용성 비타민 C 를 놓치지 않고 섭취할 수 있어요. 또, 양상추를 칼로 썰면 자른 면이 갈변하고 맛도 떨어지니 손으로 먹기 좋게 찢어서 사용하세요.	단호박  지용성 비타민의 베타카로틴, 비타민 E 가 풍부해요. 기름을 넣고 요리하면 베타카로틴의 흡수율이 높아지기 때문에 볶음이나 튀김으로 요리하는 것이 좋아요.
오이  수분 함량이 95% 이상으로 생채나 주스로 즐겨 다량의 수분과 비타민 C 를 섭취할 수 있어요. 단, 오이에는 아스코르비나아제라는 효소가 들어있어 다른 식재료의 비타민 C 를 파괴하기 때문에 다른 채소와 함께 주스로 만드는 것은 피해주세요.	토마토  강력한 항산화 작용의 라이코펜 성분이 풍부해요. 토마토를 기름과 함께 익혀서 섭취하면 체내 흡수율이 높아져요.
깻잎  향긋한 향이 좋아 생채나 쌈으로 활용해요. 열을 가하면 항산화 효과가 있는 엽록소가 파괴 되기 때문에 되도록이면 생으로 섭취하는 것이 좋아요.	당근  지용성 비타민인 베타카로틴 이 풍부하며 기름을 사용하여 요리하면 체내 흡수율이 높아져요.
양배추  양배추를 채 썰어서 물에 담갔다가 건져 내면 아삭아삭한 식감을 즐길 수가 있어요. 하지만 양배추에 풍부한 비타민 C와 비타민 U 는 수용성 이므로 오랫동안 물에 담가두면 영양소가 녹아서 빠져나가기 때문에 10분 이내에 건져 내는 것이 좋아요.	가지  가지에는 필수 지방산인 리놀렌산 과 세포 손상을 막아주는 비타민 E 가 풍부해요. 이 두 성분은 기름에 녹는 지용성 물질로 들기름, 올리브유 같은 기름에 살짝 볶거나 튀기면 성분의 흡수를 도울 수 있어요.

※ 출처 : 더 라이트, 우리 몸에 좋은 음식 궁합 수첩