



영양·위생소식지

(주제 : 여름철 영양관리)

업무담당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

✦ 여름철 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사를 마련하기
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취하기
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 섭취하기
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취하기

✦ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족 현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

✦ 여름철 더위를 이기는 건강음식 오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.



✦ 수박



여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹을 때 효과적이다.

참, 참, 참 !!! 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안돼요 !!

✦ 미꾸라지

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

✦ 삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘되는 것이 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 수어 먹으면 좋다.



[음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?]

지난 수십 년간 수업이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.



▶ 초콜릿 - 단맛 기분 up

초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌 분비가 원활해지면서 기분이 좋아진다.



▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.

불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶), 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지시켜준다.



▶ 호두, 아몬드 - 지친 마음을 편안하게

오독오독 씹어 먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유되어 있어 마음을 안정시키는 효능을 지니고 있다.



▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!

스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하게 들어 있다.



▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.

바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경안정제이다.

