

겨울이 기다려지는 이유,

# 영양만점 겨울 제철식품

모든 것이 움츠러드는 겨울이지만 자연은 여전히  
산과 들, 바다에서 맛과 영양이 풍부한 제철식품을 선물한다.  
겨울이 기다려지는 이유다.

## 겨울 제철식품

12월

채 소 무, 배추, 순무, 늙은호박  
과 일 사과, 유자, 석류, 귤, 한라봉  
해산물 홍합, 굴, 대하, 명태, 도미, 가리비, 광어

1월

채 소 우엉, 더덕  
과 일 딸기, 유자, 한라봉  
해산물 꼬막, 삼치, 명태, 아귀, 도미, 과메기

2월

채 소 우엉, 더덕  
과 일 딸기, 한라봉  
해산물 꼬막, 바지락, 삼치, 아귀, 도미



12월 겨울철 우울증 완화에는 순무

오래전 임금님에게 올렸다고 전해지는 순무는 씹었을 때 단맛과 알싸한 맛이 동시에 나는 것이 특징이다. 순무에 함유된 필수 아미노산인 트립토판은 미국에서 정신안정을 위한 보조제로 사용되고 있을 만큼 신경안정에 도움을 주는 것으로 알려졌다. ‘행복 호르몬’ 세로토닌의 생성을 촉진해 스트레스를 해소하고 우울증을 완화해준다. 트립토판은 순무의 뿌리에 풍부하므로 뿌리를 이용해 순무 김치나 피클을 만들어 먹으면 좋다. 순무는 모양이 고르고 겉에 흠터가 없는 것이 좋은 상품이다.



12월 부기를 가라앉히는 늙은호박

누렇고 주글주글한 모양의 늙은 호박은 수용성 식이 섬유인 펙틴이 풍부해 부기를 가라앉히는 데 도움을 준다. 펙틴은 이뇨작용을 원활하게 해 몸속에 쌓인 노폐물을 효과적으로 배출해준다. 이 같은 효능 때문에 예로부터 산모들은 출산 후 몸의 부기를 빼기 위해 늙은 호박을 섭취해왔다고 한다. 늙은호박을 구입할 때는 윤기가 나며 전체적으로 담황색을 띠는 것을 고르는 것이 좋다.



1월 효과적인 다이어트를 원한다면 우엉

겨울이면 어김없이 식탁 위에 올라와 우리의 입맛을 돋워주던 우엉이 이제는 다이어트 식품으로도 주목받고 있다. 우엉 자체의 칼로리도 100g당 62kcal로 낮을 뿐 아니라, 우엉에 함유된 리그닌이 배변 활동을 도와 체중을 효과적으로 감량할 수 있다. 리그닌은 우엉의 껍질에 많으므로 껍질째 차로 우려 마시는 것이 좋다. 우엉은 흠이 없고 매끈하며 수염뿌리가 없는 것을 고르면 된다.



1월 피로 해소에 좋은 유자

추운 겨울에 나는 과일 유자는 그 상큼함 때문에 겨울의 전령사로 불린다. 유자는 1개당(100g 기준) 약 105mg의 비타민 C를 함유하고 있어 피로를 해소하는 데 효과적이다. 이는 비타민 C의 1일 권장섭취량인 100mg보다 많고, 레몬보다는 3배나 많은 양이다. 유자청을 만들어 차로 마시는 것이 일반적이었지만, 최근에는 젤리, 잼, 양갱 등으로 다양하게 활용되고 있다. 좋은 품질의 유자는 껍질이 단단하고 울퉁불퉁하며 향이 진하다.



2월 노화 방지에는 상큼한 한라봉

오렌지 품종인 청견과 귤 품종인 폰캉을 교배해 만든 한라봉은 겨울철에 사랑받는 대표적인 과일 중 하나이다. 즙이 많으며 신맛은 적고 단맛이 풍부한 한라봉은 항산화 물질인 카로티노이드 성분을 함유하고 있어 노화를 방지하는 데 도움이 된다. 또한, 한라봉은 껍질에는 리모넨이라는 항암 성분이 들어 있고, 속껍질에는 플라보노이드 성분인 헤스페리딘과 나린진이 들어 있어 뇌졸중과 천식 예방에도 도움이 된다. 한라봉 껍질은 얇게 썰어 잼을 만들거나 차로 우려내 마시면 좋다. 한라봉은 껍질이 얇을수록 당도가 높고 표면에 주름이 많을수록 당도가 떨어지므로 잘 보고 골라야 한다.



2월 빈혈을 예방하는 꼬막

겨울 별미인 꼬막은 양질의 단백질과 비타민, 칼슘 등의 필수영양소가 풍부하다. 특히 꼬막\*은 100g당 9.8mg의 철을 함유하고 있는데, 이는 철의 1일 권장섭취량인 15mg의 절반 이상 될 만큼 풍부해 빈혈 예방에 효과적이다. 꼬막은 단지 물에 살짝 삶는 것만으로도 훌륭한 요리가 되고, 무침, 전, 탕, 튀김, 찜 등으로 다양하게 조리할 수 있으므로 입덧으로 음식에 예민한 임산부가 철을 섭취하기에도 좋다. 꼬막을 구입할 때는 껍질의 물결무늬가 선명하고 금이 가지 않은 것을 고르도록 한다.

\* 꼬막은 새꼬막, 참꼬막, 피꼬막(피조개)의 3가지 종류가 있는데, 100g당 철 함유량은 참꼬막 7mg, 새꼬막 8.7mg, 피꼬막 9.8mg으로 피꼬막이 가장 많다.