



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 성분을 포함한 드레싱을 곁들여요.**
- ③ 몸에 좋은 불포화지방산이 풍부한 **견과류를 채소와 함께 섭취**해 지용성 비타민 흡수를 도와 주어요.

채소를 익혀 먹을 때

- ① 채소의 **조리시간을 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 올리브유를 넣어** 지용성 비타민의 흡수를 도와 주어요.
- ④ 채소를 **데치거나 삶은 물을 활용**해 국물에 녹아 있는 수용성 비타민을 섭취해요.

생으로 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.

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 피**해주세요.

깻잎



향긋한 향이 좋아 생채나 찜으로 활용해요.
열을 가하면 항산화 효과가 있는 **엽록소가 파괴**되기 때문에 되도록이면 생으로 섭취하는 것이 좋아요.

양배추



양배추를 채 썰어서 물에 담갔다가 건져 내면 아삭아삭한 식감을 즐길 수가 있어요.
하지만 양배추에 풍부한 **비타민 C와 비타민 U는 수용성**이므로 오랫동안 물에 담가두면 영양소가 녹아서 빠져나가기 때문에 **10분 이내**에 건져 내는 것이 좋아요.

익혀 먹으면 좋은 채소

단호박



지용성 비타민인 **베타카로틴, 비타민 E**가 풍부해요.
기름을 넣고 요리하면 베타카로틴의 흡수율이 높아지기 때문에 볶음이나 튀김으로 요리하는 것이 좋아요.

토마토



강력한 항산화 작용의 **라이코펜** 성분이 풍부해요.
토마토를 기름과 함께 익혀서 섭취하면 체내 흡수율이 높아져요.

당근



지용성 비타민인 **베타카로틴**이 풍부하며 기름을 사용하여 요리하면 체내 흡수율이 높아져요.

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.