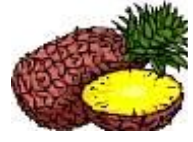


같이 먹으면 좋은 음식들(9월)

♥ 육류와 깻잎, 파인에플

고기의 주성분은 단백질이며 칼슘과 비타민 A가 매우 적고 비타민 C는 전혀 없어 칼슘과 철분, 비타민 A, C가 많으며 향미 또한 좋은 깻잎과 함께 먹으면 영양의 균형을 이루고 염록소의 효과도 기대할 수 있다. 염록소와 비타민 C가 풍부한 들깻잎은 암의 발생을 사전에 예방하는 효과도 있다. 파인에플(브로멜린)은 미량을 고기표면에 살포해도 연육효과가 크게 나타난다



♥ 굴과 레몬

굴은 수분이 80%, 단백질 10%, 지방 5%, 글리코겐 5%에 무기질과 비타민이 골고루 들어 있어 세균이 번식하기에도 안성맞춤이다. 뿐만아니라 굴에는 자가 효소가 많이 들어 있어 시간이 지나면 성분의 변화를 일으켜 탄력이 떨어져 축 처지게 된다. 이러한 굴의 단점을 레몬의 산이 세균번식을 억제하고 굴에 탄력을 준다.

♥ 선지국과 우거지



철분은 동물의 간, 심장, 콩팥, 살코기, 콩, 달걀, 미역, 김, 톳, 조개, 녹색 채소 등에 있으나 으뜸인 것은 혈액이기 때문에 선지국이야말로 빈혈인 사람에게는 가장 추천되는 식품이다. 하지만 많이 섭취하게 되면 변비 증세를 보이는 결점이 있어 선지국을 끓일 때 우거지와 무, 콩나물 등 채소를 많이 넣으면 카로틴과 염록소가 있어 조혈 작용을 촉진하며 세포 부활 작용, 지혈 작용, 말초 혈관 확장 작용, 항 알레르기 작용등 중요한 생리 작용을 돕고 변비 예방에 효과적이다.

♥ 된장과 부추

된장국은 식욕증진과 우수한 단백질공급 효과가 있고 항암효과가 있다고 알려져 아주 좋은 식품입니다. 이렇게 좋은 음식도 문제점이 있는데. 나트륨 다량함유 와 비타민 A와 C의 부족입니다. 이러한 결점을 보완해 주는 좋은식품이 바로 부추!! 부추에 많이 들어 있는 칼륨이 나트륨의 피해를 경감시켜 줍니다. (나트륨과잉 섭취는 혈압상승을 초래합니다)길항 작용이 발동해서 칼륨이 체외로 배설될 때 나트륨을 함께 끌고 나가기 때문입니다. 또 된장은 콩을 원료로 만들어져서 비타민 A와 C가 전혀 들어 있지 않은 반면 부추 100g 중에 비타민 A는 2000I.U., 비타민C는 40mg이 함유되어 있어서 서로 영양을 보완하게 된다.



♥ 돼지고기와 표고버섯



표고버섯은 영양이 우수한 돼지고기의 단점인 냄새를 없애주고 콜레스테롤이 체내에서 흡수되는 것을 억제하여 혈압을 떨어뜨립니다. 고혈압 증상이 있는 사람이 먹으면 효과가 있다.

♥ 적포도주와 고기요리

기름기가 많은 육류를 먹으면서 적포도주를 마시게 되면 타닌성분과 폴리페놀 때문에 느끼한 맛을 덜어주며 고기맛을 잘 느끼게 하기 때문입니다. 포도주를 식사때 마시면 소화액이 더 분비되고 식욕도 더 좋아집니다. 또 적포도주에 많은 폴리페놀류는 항암작용이 있다고 밝혀졌다.

