



## 비타민C 와 봄철 영양관리

### ♣영양가득 봄나물♣

### ☆비타민C

비타민C는 대표적인 **항산화제로 면역력 강화**와 감기의 증상완화에 도움을 줍니다. 2013년 코크란 리뷰에서는 약 11000명에 대한 29개의 연구를 종합하여 연구한 결과 비타민 C의 정기적인 복용이 감기의 지속시간을 성인에서 8%, 소아에서 14% 가량 줄였고, 감기의 중증도도 감소시켰다고 밝혔습니다.



### ♣향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이♣

봄을 장식하는 대표적인 나물로 맛이 좋기로 유명합니다. 단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 총근증 예방에 좋습니다.



또한 비타민B1과 비타민C가 풍부하고 뿌리부분은 눈근가에 좋으며 달여먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

※냉이를 이용한 요리

냉이 된장국, 냉이무침, 냉이비빔밥

### ♣간 기능에 좋은 썩♣

구수한 향이 일품인 썩은 털이 보송보송해야 합니다. 썩은 비타민c가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 한방 치료에도 효과가 있습니다.



해열과 해독, 구취작용에도 효과가 있습니다.

혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

※ 썩을 이용한 요리

썩된장국, 썩버무리, 썩개떡 등

### ☆봄철 영양관리☆

봄은 따뜻해진 날씨에 방심하면 자칫 건강을 해치기 쉬운 계절입니다.

#### ◆춘곤증



따뜻한 바람이 불어오는 봄날이 되면, 자주 피곤해지고 오후만 되면 졸리다고 호소하는 사람이 많다. 소화도 잘 안 되고, 업무나 일상에도 의욕을 잃어

쉽게 짜증이 나기도 한다. 이와 같은 증상들을 춘곤증이라고 하는데, 이것은 의학적인 용어는 아니다. 계절의 변화에 우리 몸이 잘 적응을 못해서 생기는 일시적인 증상으로서, 봄철에 많은 사람들이 흔히 느끼는 피로 증상이라고 해서 춘곤증이라는 이름으로 불립니다.

### ♣변비와 피부미용에 좋은 봄동♣

봄동은 아미노산이 풍부하여 씹을수록 고소한맛이 납니다. 비타민c와 칼슘이 풍부하고 찬성질을 가지고 있어 몸에 열이 많은 사람에게 좋고, 섬유질이 풍부하여 위장의 활성을 돕기 때문에 변비와 피부미용에 좋습니다.

