



추운 겨울에서 따스한 봄날로 급격하게 변해버린 기후로 인해 우리의 몸은 쉽게 피로해지고 다양한 질환에 노출되기 쉽습니다. 따라서 봄을 건강하게 맞이하기 위해서는 올바르게 식사를 하는 것이 무엇보다 중요합니다. 봄철의 춘곤증, 황사, 감기로부터 우리 몸을 보호해줄 봄맞이 식사에 대해 살펴볼까요?

춘곤증 달출의 첫걸음, 규칙적인 식사!



많은 사람들이 봄철에 피로감, 졸음, 식욕부진 등 증세를 동반하는 일종의 계절병인 봄철 피로 증후군, 춘곤증을 경험합니다. 봄에는 겨울철에 비해 신체적 사와 활동량이 급격히 증가하면서 필요한 에너지가 증가하는 데 충분히 섭취하지 못할 경우 춘곤증이 발생할 수 있습니다. 봄철에 입맛이 없고 피곤하다고 해서 식사를 거르게 되면 필요한 영양소 및 에너지가 부족해지기 쉽고 특히, 아침식사를 거르게 되면 점심에 과식을 하게 되어 춘곤증이 더욱 악화됩니다. 따라서 춘곤증을 예방하기 위해서 적당량을 규칙적으로 섭취하는 것이 바람직합니다.

항산화 영양소 듬뿍 담긴 채소와 과일로 봄날 스트레스 굿바이~!



최근 황사는 인체에 해로운 중금속을 포함하고 있어서 호흡기, 피부, 결막 등의 다양한 문제를 야기할 수 있습니다. 따라서 황사의 중금속에 의해 야기되는 산화적 스트레스로부터 우리 몸을 보호해주는 항산화 영양소(비타민A, 비타민C, 비타민E 등)를 충분히 섭취하는 것이 도움이 됩니다. 비타민A는 고구마, 당근, 토마토에, 비타민C는 딸기, 피망, 브로콜리에, 비타민E는 식물성 기름, 해바라기 씨앗, 아몬드에 풍부하게 들어있습니다. 특히, 봄나물은 이러한 항산화 영양소가 풍부하여 하루에 냉이, 씩, 취나물을 1접시 섭취할 경우 일일 영양소 기준치 대비 비타민A는 143%, 비타민C은 95%를 충족할 수 있습니다.

단백질과 함께 면역 키우고 봄철 감기 물리치자!



봄이 되면 공기가 건조하고 일교차가 하기 때문에 면역력이 저하되어 감기가 발생하기 쉽습니다. 단백질은 우리 몸을 구성할 뿐만 아니라 백혈구, 항체 등 면역물질의 구성성분으로서 단백질의 섭취가 부족하면 면역력이 저하됩니다. 따라서 봄철 감기를 예방하기 위해서 식사를 통해 항산화 영양소와 더불어 봄철 계절식품인 조기, 가지미 등 질 좋은 단백질을 섭취하는 것이 매우 중요합니다. 또한 바지락, 키조개, 꽃게는 타우린이 풍부하여 피로회복에 좋으며 감기 바이러스의 증식 및 호흡기계의 감염을 방지해주는 아연이 풍부하여 감기 예방에 큰 도움이 됩니다.

건조함에 목마른 내 몸, 수분 채워 세균 막자!



봄에는 공기가 건조하기 때문에 건강을 위해서 충분한 양의 수분을 섭취하는 것이 바람직합니다. 특히, 건조한 봄 날씨로 인해 호흡계의 점막이 마를 경우, 세균의 침입이 더 쉬워 호흡기 질환의 위험성을 높입니다. 따라서 하루에 8컵(2L)의 물을 충분히 섭취하는 것이 바람직합니다. 특히, 커피와 에너지 음료는 다량의 카페인을 함유하고 있어 몸의 탈수를 야기하고 숙면을 방해하기 때문에 이들 음료의 섭취를 최대한 자제하고 대신 물을 섭취하는 것이 좋습니다.

제철식품의 변신은 무죄! 봄철을 이기는 영양 팍 찬 건강요리

DHA, EPA 등 필수지방산이 풍부한 삼치를 이용하여 학생들의 두뇌 발달에 도움이 되는 삼치요리를 소개합니다. 삼치불은 삼치의 필수지방산의 파괴를 막아주는 아스파라거스, 식물성 기름과 조리해서 영양이 풍부합니다. 또한 매콤달콤하고 한 입에 쏙 들어가는 삼치불은 맛보는 재미, 먹는 재미를 동시에 느낄 수 있어 생선 싫어하는 학생들에게도 인기만점 요리입니다.



POWER UP YOUR BRAIN!

생선을 싫어하는 학생도 좋아할 영양만점 삼치불, 두뇌에 활력을!

[필수지방산을 더해서, 삼치불]

[재료 (8개 분량)]

- 생선살 : 삼치살 150g, 당근 40g, 아스파라거스 40g, 다진 마늘 1/2t, 소금, 후추, 맛술 1/2T, 밀가루 1T, 레몬제스트 1t

- 튀김용: 밀가루 1T, 계란 1개, 빵가루 1/2C, 파슬리가루 1T, 카놀라유 적당량

- 가정소스 : 고추장 1/2T, 케첩 1T, 고춧가루 1t, 올리고당 3T, 설탕 1/2T, 레몬즙 1T, 물 1/2C

(t : 작은 술, T : 큰 술, C : 컵(200ml))

TIP. 삼치의 껍질은 제거해주세요!

[조리과정]

1. 굵게 간 삼치 살코기에 다진 아스파라거스와 당근, 다진 마늘, 맛술, 밀가루, 레몬제스트를 넣고 소금과 후추로 간을 합니다.
2. 1의 반죽을 먹기 좋은 크기로 나눠 동그랗게 모양을 만들어 주세요.
3. 2번의 반죽에 밀가루 → 달걀물 → 빵가루+파슬리 순서로 묻힙니다.
4. 오븐 팬에 놓고 솔로 기름을 바른 후 190°C에서 20-25분간 구워주세요.
5. 냄비에 가정 소스 재료를 넣고 졸입니다.

✓ 삼치에는 '글리세라드' 성분이 들어 있어서 다른 등푸른 생선에 비해 비린내가 적습니다.

✓ 레몬제스트는 레몬의 껍질을 얇게 벗겨낸 것을 말하는데, 음식의 향미를 좋게 해서 다양한 요리에 사용됩니다.