



고지방·고칼로리 음식 섭취를 줄이고 가능하면 채소 중심의 식단을 구성하는 게 건강에 좋다. 사진은 한 주부가 대형마트에서 야채를 고르고 있는 모습.

(광주일보 자료사진)

## 건강 밥상 만들기

고지방·고칼로리 음식으로 인한 영양 불균형 때문에 비만이나 성인병이 늘고 있다. 우리 가족에게 부족한 영양소가 무엇인지 파악해 영양분 보충을 할 수 있도록 음식을 준비해보자.

### ◇남편을 위한 딸기 화재

스트레스, 과로, 휴연 등으로 인해 비타민이 부족한 남편에게는 과일 섭취가 중요하다. 과일로 화재를 만들면 입맛을 돋울 뿐 아니라 맛있게 과일을 즐길 수 있다.

①딸기는 연한 소금물에 씻어 5mm 두께로 썬다.

②배는 껍질을 벗기고 딸기와 같은 두께로 썰어 꽃 모양 틀에 찍어 모양을 낸 뒤 설탕물에 담궈 변색을 방지한다.

③오미자를 생선에 하루동안 우려낸 다음 설탕을 넣는다.

④화재 그릇에 오미자 우린 물을 붓고 딸기, 배를 끼워 넣다.



딸기 화재



닭가슴살 스테이크



양배추말이 토마토소스찜

### ◇아내를 위한 닭가슴살 스테이크

아내들은 자녀문제, 디아이트 등으로 건강을 제대로 챙기지 못해 영양 불균형으로 건강에 문제가 생길 수가 있다. 근육, 체내 효소, 각종 호르몬의 대사물질이 되는 단백질 섭취를 늘리는 게 좋다.

①닭가슴살에 칼집을 낸 다음 소금, 후추가루로 밀간을 한다.

②기름 두른 팬에 닭가슴살을 걸면이 노릇노릇 해질 때 까지 구워 낸 다음 오븐에서 익혀낸다.

③당근은 모양을 낸 다음 끓는 물에 소금을 넣고 삶

은 뒤 버터 두른 팬에 살짝 볶는다.

④방울 토마토는 싱자로 칼집을 낸 뒤 끓는 물에 살짝 굽려 껌질을 벗긴다.

⑤접시에 닭가슴살을 담고 곁들이용 야채와 황금팽이버섯 볶은 것을 담다. 대리야끼소스를 끼얹어 마무리 한다.

### ◇아이를 위한 양배추말이 토마토소스찜

성장에는 철분이 절대 필요한 영양분이다. 또 골격을 키우고 근육을 만들 수 있도록 단백질과 각종 미네

랄, 비타민을 골고루 섭취하는 게 좋다.

①다진 돼지고기에 불고기 양념을 한 뒤 대친 양배추잎에 올려 둘둘 만다.

②냄비에 양배추 말이를 담고 육수를 부어 20분 정도 끓여다가 토마토소스와 월계수잎, 통후추를 넣고 20분 정도 더 끓인다.

③소금, 후추로 간을하고 그릇에 담은 뒤 새싹 채소를 곁들여 낸다.

〈도움말 : 광주김지현요리학원 정강업 푸드스타일리스〉 〈사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr〉

# 몸이 즐거운 건강 밥상으로 춤곤증을 이기자



따뜻한 햇살 때문에 졸리고 산해진미가 눈 앞에 있어도 입맛이 없다면 몸의 불청객 '춘곤증'이 찾아온 것이다.

'춘곤증'은 인체의 신진대사가 활발해지면서 나타나는 일종의 피로증세다. 봄이 되면 활동량이 늘어나고 이로 인해 단백질, 비타민 등의 각종 영양소의 필요량이 증가한다.

이런 상태에서 입맛이 없다고 식사를 거른다면 영양 불균형으로 인해 춤곤증이 더욱 악화된다. 펼어진 체력을 건강밥상으로 회복하는 것도 좋은 방법이다. 우리 가족에게 필요한 건강밥상은 어떻게 챙겨야 할까.

◇남편에겐 비타민=불경기로 직장과 가정에서 스트레스를 많이 받는 남편에게 가장 필요한 것은 비타민C다. 스트레스와 흡연으로 가장 많이 소모되기 때문이다.

비타민C에는 항산화 효과가 있어 혈관건강에 좋다. 혈관 내피 기능을 향상시키고, 혈전이 만들어지는 것을 억제하기 때문이다.

아침식사를 잘챙겨 먹지 않는다면 건강 주스를 통해 비타민을 섭취하는 것도 한 방법이다.

시금치, 바나나, 요구르트, 두유, 별꿀, 키위, 당근, 사과 등을 적당히 배합해 간단히 만된다. 시금치는 간과장을 해독하고 미네랄이 풍부하다. 키위는 비타민C와 해독 성분이, 두유는 이소플라본과 단백질을 공급한다. 또 별꿀에 들어있는 당당은 장에서 좋은 균

의 멎이가 돼 장의 환경을 좋게 한다.

특히 질병이나 스트레스에 저항하는 면역력이 줄어드는 40대 이후 남성에겐 토마토가 좋다. 토마토에는 라이코펜이 풍부해 전립선 상피세포를 보호해 암을 억제하는 효과가 있다. 또 셀레늄과 비타민 E도 세포손상을 방지해 암을 예방한다. 셀레늄은 쌀, 곡물, 해산물, 팽중에, 비타민E는 채소, 달걀에 많다.

### 40대 이후 남성 토마토

### 다이어트 엄마는 단백질

### 성장기 아이엔 철분 음식

◇건강에 소홀한 아내에겐 단백질=여성들의 경우 영양 불균형이 건강에 있어 가장 큰 장애요인이다.

만약 다이어트에 관심이 있다면 단수화물과 지방섭취 비율을 줄이고 단백질을 많이 먹는 게 좋다. 근육이나 체내효소, 각종 호르몬 등 대사물질의 원료가 모두 단백질이기 때문이다.

운동을 시작했다면 단백질은 충분히 섭취해야 한다. 하루 여성은 70g, 남성은 100g이 기준이다. 기름이 없는 살코기, 콩류(두부 1

모에 단백질 33g 함유), 계란(1개 6.3g), 우유(1잔 6.4g) 등이 대표적인 단백질 식품이다.

가능하면 채소 중심의 식단을 구성하고 흰밥보다는 현미밥을, 흰빵보다는 호밀빵을 선택하는 것이 좋다. 원활한 생리활성을 위해 필수 지방산인 리놀레산(해바리씨, 옥수수, 콩 등에 함유), 알파리놀렌산(호박씨, 호두 등), EPA와 DHA(등푸른 생선)의 섭취도 필요하다.

◇성장기 어린이에게는 철분=철분은 성장에 필요한 균육과 적혈구 생성에 절대 필요한 미네랄이다.

철분이 부족하면 성장·발육이 지연되고, 식욕이 떨어진다. 또 잠자성이 없고 인지능력에 문제가 나타나기도 한다. 영유아의 경우 밤에 자주 깨고 보래며 여자 어린이는 생리가 빨리 시작될 수도 있다.

적색육은 단백질과 철분이 많이 담겨 있는 식품이다. 지방 함유량이 많은 부위는 피하고 살코기 부분을 섭취한다.

또 지방 섭취도 신경 써야 한다. 우리나라 청소년의 지방 섭취율은 23%로 권장비율인 15%를 훨씬 넘어섰다. 이는 피자, 빵, 뷔페 등 혈관에 치명적인 트랜스지방 함량이 높은 식품을 좋아하기 때문이다.

〈이은미기자 emlee@kwangju.co.kr〉

〈도움말 : 한의사 박은서〉

## 식생활 건강 수칙

예로부터 우리 조상은 '식약동원'(食藥同原), 즉 음식과 약의 근원은 같다고 여겨 밥상 위에 오르는 음식으로 건강을 쟁였다. 하지만 먹는데도 요령이 있다. 식생활에 있어 지켜야 할 수칙을 소개한다.

### 무지개 색깔로 먹자

적(赤)·백(白)·황(黃)·녹(綠)·흑(黑) 다섯 가지 색깔의 음식을 매기 먹는 게 좋다. 식탁이 화려할 수록 단수화물, 단백질, 지방 등 3대 영양소와 비타민, 미네랄이 풍부해진다.

특히 채소나 과일의 고유색에는 파이토케미컬이라는 생리활성물질이 풍부해 밝은 억제, 면역력 증강 기능이 있다.

### 제철 채소를 섭취하라

봄에 나는 산채류는 소화를 도와 위와장을 풀어놓는다. 또한 간에 쌓인 독소를 풀어내는 효능이 있고 피와 정신을 맑게 한다. 풋마늘, 쑥, 원주리, 들나물, 취나물, 도자기, 두릅, 더덕, 달래, 냉이, 돌미나리, 부추, 두릅 등 봄나물에는 입맛도 돋워준다.

### 기름도 골라 쓰라

실내 온도에서 하얗게 굳는 것이 포화지방이다. 쇠기름, 톤지기름 등은 동물성 지방으로 혈관에 노폐물이 끼게해 동맥경화의 원인이 된다.

반면 불포화 지방은 혈관 건강에 유익한 '웰빙 지방'이다. 참기름, 들기름 등 식용유, 고등어, 참치 등 생선기름이 여기에 속한다.

### 트랜스 지방을 물어내라

트랜스지방은 쇼트닝과 마가린에 들어 있는 대표적인 '나쁜 지방'이다. 불포화 지방의 일종이지만 포화지방처럼 혈관 건강에 해롭다.

튀김요리를 할 때는 쇼트닝보다는 액상의 식물성 식용유를 사용하고 인위적으로 고체 상태로 만들어진 기름인 경화유를 사용한 가공식품은 가급적 멀리 한다.

### 외식은 가급적 삼간다

페스트푸드 보다는 엄마의 손길이 담겨 있는 슬로푸드가 훨씬 건강에 좋다. 외식음식에는 열량은 물론 혈압을 올리는 나트륨도 많이 함유돼 있다. 실제 가정식에 함유된 나트륨은 1천㎉당 2.7g인데 비해 외식음식은 3.1g으로 조사됐다.

### 부족한 영양소는 영양제로

건강밥상을 꾸준히 쟁겨도 완벽한 영양섭취는 어렵다. 간편하게 부족한 영양소를 채우기 위해 비타민제 등 종합영양제를 먹어주면 더 좋다.

