■ 웰빙 먹거리 여름철 건강 지키는 보양식

중국식 냉면

살 찔 걱정 없어요 밤빙수·단호박 샐러드
더위 걱정 없어요 냉 쌀국수·중국식 냉면

여름철은 더운 날씨로 인해 입맛을 잃게 되고, 많은 땀을 흘리면서 의욕이 떨어져 지치기 쉬운 계절이다. 높은 기온은 체온 상승으로 이어져 단순한 피로감뿐만 아니라 두통·소화불량·식욕부진 등을 일으킬 수 있다. 이에 따라 다른 계절보다 건강에 문제가 생길 여지가 많아 상당수 사람들이 여름철에 보양식을 찾고 있다. 하지만, 대부분의 보양식이 육류여서 지방함량과 칼로리가 높은데다, 여름철에 다이어트로 몸매를 관리하는 여성들이 많다는 점을 고려한다면 마음 놓고 먹을 수 있는 건강 음식을 찾기가 힘들다. 다이어트도 하면서 몸에도 좋은 여름철 건강 음식에는 어떤 것들이 있을까?

◇칼로리 걱정없는 유기농 먹을거리=삼계탕, 장어 등 여름철 보양식으로 즐겨먹는 음식이 부담스럽다면 칼로리 걱정없는 유기농 먹을거리를 추천한다. 청정 부여군에서 올라온 고품질의 농산물을 활용한 건강 먹을거리는 육류가 부담스러운 여성에게 제격이다.

여름철 계절메뉴로 제공하는 밤빙수와 밤과일 샐러드는 밤을 비롯해 수박, 메론 등 몸에 좋은 제철과일도 함께 맛볼 수 있어 일석이조. 특히 밤에는 비타민C가 많이 함유돼 피부미용과 피로회복, 감기예방 등에 효능이 있으며 성인병 예방과 신장 보호에도 효과가 있다.

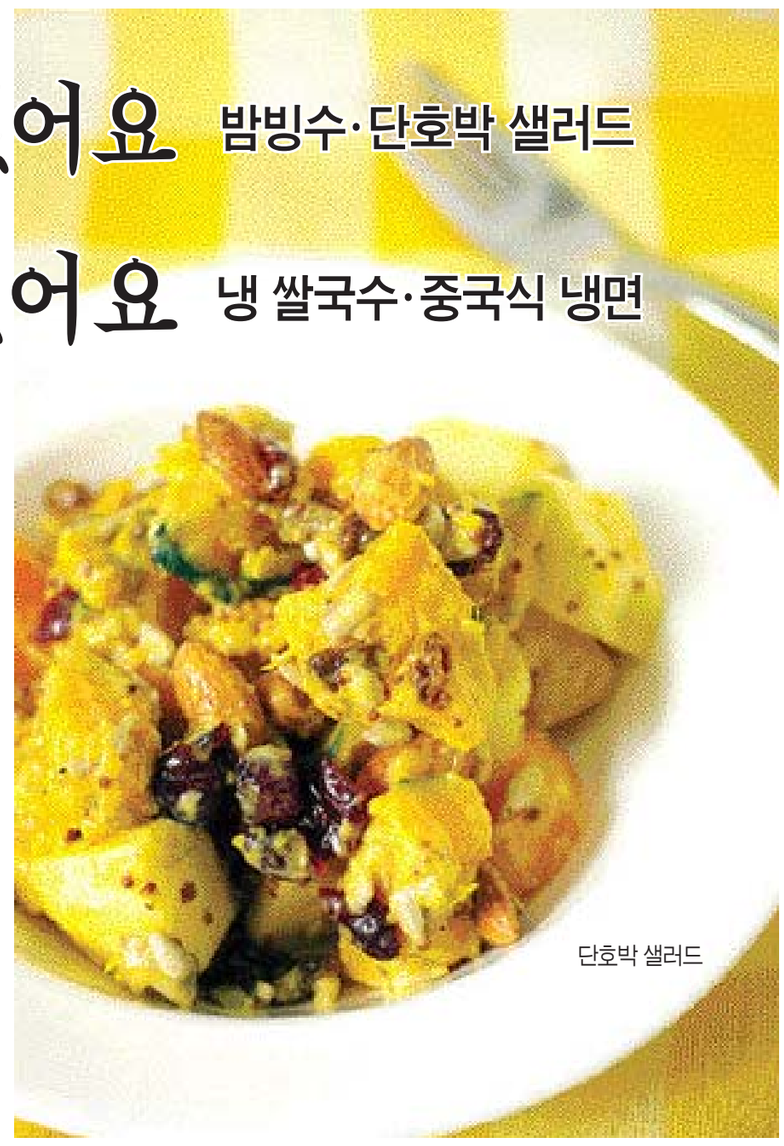
수박은 이뇨작용을 도와 열을 식혀주고 수박에 들어있는 과당과 포도당은 체내에 쉽게 흡수돼 피로회복에 도움을 준다. 밤·단 호박 샐러드는 칼로리가 낮아 다이어트를 하는 여성에게 좋다. 풍부한 섬유질로 소화흡수가 잘되고, 영양이 풍부한 단호박은 불면증에도 효과가 있어 여름철 밤잠을 설친다면 즐겨 먹으면 좋다.

◇더위 쫓아내는 시원한 면 음식=메밀국수는 대표적인 여름철 면 음식으로 유명하다. 메밀은 단백질과 비타민, 무기질 등이 풍부하고 소화가 잘 되기 때문에 식욕저하로 영양이 결핍되기 쉬운 여름철에 좋은 먹을거리이다. 시험을 앞둔 수험생이나 다이어트를 하는 여성들에게 좋다.

뜨거운 쌀국수에서 차갑게 변신한 냉 쌀국수는 살얼음이 진 육수에 쌀국수를 넣고, 그 위에 채 썬 오이와 당근 등을 올려 시원하게 즐길 수 있는 이색음식. 특히, 칼로리가 낮은 쌀국수와 비타민이 풍부한 야채가 더해져 여름철 건강 먹을거리로 적합하다.

중국식 냉면은 겉보기에는 우리나라 냉면과 같지만, 새콤한 우리나라 냉면과는 달리 땅콩소스를 넣어 육수 맛이 고소한 것이 특징이다. 또, 새우 등의 각종 해산물과 야채를 곁들여 바다의 시원한 맛을 즐길 수 있다. 여름철 부족하기 쉬운 비타민을 보충하고 색다른 맛을 느끼기엔 안성맞춤이다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr


단호박 샐러드

여름 과일의 왕인 수박 속에 함유된 과당과 포도당은 체내에 쉽게 흡수돼 피로회복에 도움을 준다. 화순의 한 고등학교 학생들이 점심 시간을 이용, 잘 익은 수박을 나눠먹고 있다. 〈광주일보 자료사진〉

소음인, 삼계탕·보신탕 좋고
소양인, 오리·장어고기 도움

■ 체질과 보양식

보양식을 섭취할 때에는 자신의 체질적인 특성을 충분히 고려해 선택하는 것이 필요하다. 소음인의 경우 삼계탕과 보신탕이 대표적인 보양식으로 땀이 많이 나서 기운이 떨어진 경우 삼계탕이 좋으며 더욱 좋게 하려면 황기 달인 물로 삼계탕을 해서 먹으면 땀도 덜 나게 하고 기력을 보충할 수 있다.

개고기나 흑염소고기는 성질이 따뜻하고 소화기능을 왕성하게 해주는 효과가 있어 찬 것을 많이 먹어 배탈이 잘나고 식욕이 떨어진 경우 좋다.

소양인의 경우 오리요리나 장어가 대표적인 보양식이라 할 수 있다. 오리는 성질이 서늘해 몸에 열이 많으면서 허약한 사람의 보약으로 쓰인다. 황색의 암컷이 몸을 보하는 데 최상의 품질이고 흰 오리는 육식으로 좋으며 뼈가 검은 오리는 약으로 쓰기에 가장 좋다.

태양인은 육류고기가 별로 도움이 되지 못하며, 포도가 아주 도움이 되는 과일이다. 단 장어는 태양인에게도 좋은 보양식이다. 태음인의 경우 신진대사의 문제가 많은 경우로 비만이 되기 쉬워 육식보다는 채식과 과일섭취로 몸을 맑게 하여 여름철을 이겨내는 것이 좋다.

도라지·연근·양배추·무·익힌 시금치 등 야채와 수박·복숭아·사과·자두·오렌지·토마토 등 과일이 도움이 된다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr

■ 공부에 도움 되는 수험생 보양식

여름철은 수험생들에게 힘든 계절이다. 몸이 지친데다, 입시 스트레스로 아이들의 몸 상태는 바닥을 치게 마련이다. 맛과 건강은 물론 공부에도 도움이 되는 보양식은 없을까.

참 마죽, 머리 맑게 해주고
수박 화채, 집중력 키워줘

◇수삼·야채 비빔밥=수삼·야채 비빔밥은 수삼과 함께 표고버섯·다진 쇠고기·취나물·콩나물·대추·달걀·다시마 등을 넣고 고추장에 비벼먹는 음식이다.

수삼은 말리지 않은 인삼의 뿌리를 말하는데 한방에서는 원기를 보하고 소화를 도우며 빈혈, 피로회복, 간 기능 개선에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 수삼은 식초나 레몬 떨어뜨린 물에 담가 두었다가 조리하면 쓴맛과 갈변을 막을 수 있다.

◇감초·표고버섯 돈육전=이들 음식은 다진 돼지고기에 감초 우린 물과 두부, 달걀 등을 넣고 반죽하여 표고버섯에 도톰하게 채운 뒤 간장, 설탕, 물엿 등을 넣고 조려 만든다. 감초는 기를 돕고 폐를 건강하게 하는 약재로 수험생의 여름 감기를 예방할 수 있다. 10대 항암식품 중의 하나인 표고버섯은 비타민 D가 풍부해 칼슘의 흡수를 도와 두뇌신경 전달, 지구력과 집중력 향상에 좋다. 표고버섯의 독특한 향인 렌티오닌은 정신을 맑게 해주는 효능도 있다. 음식의 주재료인 돼지고기는 다른 육류에 비해 비타민 B1과 B6이 풍부해 수험생의 불면증과 우울증, 피로, 식욕감퇴 개선에 효과적이다.

◇참 마죽=수험생들을 위한 밥 참 메뉴는 없을까? 참 마죽을 추천한다. 녹말과 당분·비타민·사포닌 등 영양이 풍부한 참 마는 체력보강, 허약체질 개선에 좋으며 머리를 맑게 해주는 효능이 있다. 찐 참 마를 불린 쌀과 함께 넣어 죽을 끓여 완성하면 계란의 노른자를 섞어 먹는다. 계란의 노른자는 신경 안정의 효능이 있어 수험생의 건망증 개선에 도움이 된다.

◇수박·오미자 화채=콜라와 같은 탄산음료는 대부분의 수험생에게 인기 있는 음료수다. 하지만 콜라에 함유된 카페인은 신경을 흥분시켜 집중력을 떨어뜨린다. 탄산음료 대신 집에서 만든 수박·오미자 화채는 갈증도 해소하고 소화를 돕는데 탁월하다. 오미자와 수박에 함유된 과당과 포도당은 피로회복을 돕고 심신안정에 도움을 준다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr