



제철채소 나간다 길을 비켜라!  
여름 건강지킴이,

# 채소

땀을 많이 흘리고, 쉽게 지치는 여름. 주부들은 가족들의 건강을 지키기 위해 비상이 걸린다. 내 아이에게 좀 더 좋은 음식을 먹이기 위해 많은 노력을 기울이지만 광우병 등을 걱정해야 하는 요즘은 고기마저도 맘 놓고 먹이기 힘든 실정이다. 이럴 때일수록 여름 더위를 물리치는데 효과적인 채소를 이용해 가족들의 건강을 챙겨보면 어떨까.

글 구나영 기자 일러스트 이은주

우리가 매일 먹는 음식은 웃고, 말하고, 걷고, 뛰는데 필요한 에너지의 원천이다. 또한 질병을 예방하고, 치료하는 약이기도 하다. 그만큼 먹을거리는 건강을 지키는데 있어서 중요한 역할을 한다. 이에 사람들은 몸에 좋다는 음식은 무조건 먹으려 한다.

하지만 아이러니컬하게도 바쁜 생활을 핑계 삼아 아침 식사는 대충 샌드위치로 때우고, 점심은 식당밥, 저녁은 귀찮다는 이유로 냉동식품을 먹는다. 이제부터는 '신선한 채소를 많이 먹어야 한다'는 생각만 하지 말고, 비타민 보충은 물론 몸의 열을 내려주어 더위를 가라앉히는 채소를 즐겨보자.

## 배부른 영양실조에서 벗어나라

채소를 즐겨먹던 우리 조상들은 굶어죽은 사람은 있어도 당뇨나 암으로 죽은 사람은 드물었다. 그런데 고기가 거의 매끼 식단에 오르는 요즘은 각종 질병으로부터 위협받고 있다. 또한 예전에는 못 먹어서 영양실조에 걸렸는데, 요즘은 한쪽으로 편중된 영양 섭취 때문에 일부 영양이 결핍된 '배부른 영양실조'에 걸린다. 배부른 영양실조에 걸리는 이유는 영양 섭취가 많은 데 비해 이를 분해하는 비타민, 무기질, 섬유질, 생리활성물질이 부족하기 때문이다.

각종 질병과 배부른 영양실조를 예방하기 위해서라도 제철 채소를 많이 먹어 부족한 영양소를 공급하도록 하자.

## 채소 먹으면 식품첨가물 섭취량 준다

요즘 아이들은 피자나 햄버거, 치킨 등 인스턴트식품에 길들여져 채소를 싫어한다. 하지만 아이들이 좋아하는 인스턴트식품에는 일일이 헤아릴 수 없을 정도로 많은 물질이 첨가되어 있어 아주 조금만 섭취해도 인체 내의 생리대사와 신경계를 교란시켜 학습에 지장을 초래한다. 그러므로 인스턴트식품만을 고집하는 아이일수록 채소를 많이 먹이는 것이 좋다.

채소를 많이 먹으면 가공식품이나 냉동식품에 포함된 식품첨가물의 섭취가 줄어들고, 채식으로 인해 되살아난 입맛은 더 이상 가공식품을 먹고 싶다는 생각이 들지 않게 한다.

## 채소 많이 먹으면 IQ도 높아진다

채소는 아이들의 지능지수에도 영향을 끼친다. 몇 년 전 미국 <영양협회저널(JADA)>의 발표에 의하면 미국의 완전채식 어린이의 지능지수(IQ) 평균은 116, 비채식 어린이의 지능지수 평균은 99로 채식 어린이의 지능지수가 더 높다는 결과가 나왔다. 오늘부터는 아이의 영양과 지능지수를 위해 채소를 자주 식탁에 올려보자.

아이가 채소를 싫어한다면 아이들과 함께 요리하여 아이가 채소와 친숙해지도록 해보면 어떨까. 아이들은 시각적인 것을 좋아하기 때문에 시각적으로 흥미를 유발할 수 있는 다양한 방법으로 요리하고, 맛도 좋게 하여 아이가 채소를 잘 먹을 수 있게 유도하는 것이 좋다. 아이들과 함께 상추, 고추, 토마토, 가지 등의 모종을 사다가 집 안의 정원이나 아파트의 베란다에서 아이들과 함께 직접 길러보는 것도 좋은 방법. 아이들도 자신이 기른 채소를 자랑스러워하며 즐겨먹게 될 것이다.

## 영양소의 소화, 흡수를 돕는 녹색채소

여름에는 특히 인체 내의 소화에 큰 도움을 주는 녹색채소가 좋다. 식전에 녹색채소를 샐러드 형식으로 먹는 것은 다른 단백질 소화를 위해서 아주 좋다. 녹색채소는 탄수화물과도 궁합이 잘 맞고, 지질과도 잘 어울린다. 식전에 반 접시 정도의 채소를 먹고 나면 입안이 깔끔해질 뿐 아니라 식사 중에도 물을 먹고 싶지 않으며, 다른 음식을 당기게 하는 역할을 한다. 그밖에 녹색채소는 다량의 미네랄과 비타민을 함유하고 있어 다른 영양소의 소화, 흡수에도 매우 이로운 역할을 한다.

녹색채소 중에서도 오이는 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애주기 때문에 더위에 지칠 때 안성맞춤이고, 나른하고 식욕이 없어질 때도 좋은 채소이다. 칼륨이 풍부해 체내 노폐물을 제거하여 몸을 맑게 해줄 뿐만 아니라 비타민 C가 풍부해 몸의 상태를 조절해 주기도 한다. 호박은 소화흡수가 잘되고 불면증을 예방한다. 애호박의 주성분은 당질이고, 비타민 A와 C가 풍부하다. 소화흡수가 잘 되므로 특히 어린아이에게 좋은 채소이다. 🌈

### Tip 브로콜리멜론주스 이렇게 만들어요

컴퓨터를 많이 하는 아이들에게 좋은 건강주스. 눈이 피로할 때는 비타민A가 풍부한 브로콜리를 섭취하면 눈의 피로를 감소시킬 수 있다. 또한 멜론의 칼륨은 혈압을 낮추는데, 눈의 혈압까지 낮추기 때문에 브로콜리와 함께 먹으면 눈의 피로가 한결 덜하다.

### 준비할 재료

브로콜리 70g, 멜론 1/8조각, 양배추 잎 2장, 레몬 1/2개, 굵은 소금 약간

### 만드는 법

- 1 브로콜리는 작은 송이로 잘라 끓는 물에 소금을 약간 넣은 후 데친다.
- 2 멜론은 껍질을 벗기고 씨를 빼내어 과육만 준비한다.
- 3 양배추 잎은 큼직하게 자르고, 레몬은 즙을 낸다.
- 4 믹서에 준비한 재료를 모두 넣은 후 30초 정도 곱게 간다.

