



컨디션이 좋아지고 피로를 풀어주는 식품!



1. 수박

한여름의 불로장생약, 수박! 여름 무더위에 지친 몸을 풀어주는 데에는 수박이 최고다. ‘박 속에 담긴 물’을 뜻하는 수박은 당분은 과당과 포도당으로 체내에서 흡수, 이용이 빠르므로 더위로 지친 몸의 피로를 빨리 회복시켜 주고 땀으로 빠져나간 무기질을 보충해주는 역할을 한다. 수박은 성분의 90% 이상이 수분이지만, 섭취한 수분보다 더 많은 수분을 배출하기 때문에 부기를 빼는 데 효과가 있다. 껍질의 하얀 부분을 강판에 간 뒤, 얼굴에 거즈를 얹고 그 위에 고루 펴 바른 뒤 30분 후에 깨끗이 씻으면 피부 진정 효과가 있다. 수박은 찬 성질이 있어 위장이 약한 사람과 찬 기운을 갖고 있는 사람은 많이 먹으면 구토나 설사를 하기 쉽다. 또한 당분이 많아 당뇨가 있는 사람은 섭취에 주의하는 것이 좋다.

2. 양파

만성 피로를 말끔히 풀어주는 양파! 양파 속의 매운맛 성분인 알리신이 비타민 B1과 결합하여 신진대사를 촉진하므로 피로 회복, 식욕부진, 신경안정에 이롭다. 특히 여름철 무더위에 양파를 많이 먹으면 여름에 생기기 쉬운 복부 냉증을 예방하고 치료할 수 있다. 이는 양파가 혈액순환을 촉진시켜 위장기능을 강화시키며 체력을 보강하는 효과가 있기 때문이다. 식욕이 떨어지고, 소화도 안 되며, 헛배만 자꾸 부르고, 설사 증상이 나타날 때 양파를 끓여 먹으면 효과적이다. 양파는 망에 담아 습기가 없고, 바람이 잘 통하며, 햇볕이 들지 않는 베란다에 걸어두거나 망이 없으면 신문지에 싸서 보관한다. 생 양파를 먹고 나면 남는 특유의 냄새는 식후 김 한 장이나 다시마 한 조각을 먹으면 줄일 수 있다.

3. 부추

피로와 권태를 물리치는 부추! 부추는 다른 향신료에 비해 비타민A의 함량이 월등히 높고 비타민 B2와 비타민C, 카로틴, 칼슘, 철 등의 영양소가 많다. 예부터 우리나라에서는 부추를 먹으면 몸이 따뜻해지고 감기에 잘 걸리지 않으며 설사와 복통에도 효과가 있다고 전해진다. 양파와 마찬가지로 비타민 B1의 흡수를 돕는 알리신이 들어있어 비타민 B1부족으로 생기는 피로와 권태감을 예방해준다. 특히 된장, 돼지고기와 함께 먹으면 좋는데, 이는 된장의 나트륨 과잉 섭취를 부추의 칼륨성분이 조절해주고 반대로 된장에서 부족한 비타민A,C를 부추에서 섭취할 수 있기 때문이다. 또한 부추와 버섯을 기름에 볶아 계란으로 싸서 먹으면 순쉬운 피로 회복 요리가 된다.

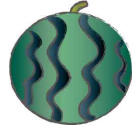
4. 자색고구마

최근 컬러푸드 열풍의 중심에 있는 자색고구마는 건강과 더불어 보는 즐거움을 더한다. 육질이 자색, 오렌지색, 짙은 노란색 등 화려한 색깔의 고구마는 안토시아닌 성분이 많이 들어있는 대신 당도는 기존 고구마에 비해 적다. 안토시아닌 성분은 강력한 항산화 작용을 하여 **노화를 촉진하는 활성 산소를 제거**한다. 활성산소는 스트레스, 피로, 다이옥신, 자외선 등이 원인이 되어 몸속에서 점점 증가하는데, 이런 활성 산소를 제거하는 기능이 자색 고구마에 있다. 고구마의 적정 보관온도는 영상 10~20℃이며, 추위에 약해서 영하에서 5~6시간만 노출되어도 냉해를 입을 수 있다. 전분함유량에 따라 23~25%이면 밤고구마, 18~19%이면 물고구마로 나눈다. 밤고구마는 삶았을 때 물기가 적고 딱딱한 느낌이며 물고구마는 삶으면 물기가 많고 물컹하다. 따라서 물고구마는 굽는 조리법을 밤고구마는 찌는 조리법을 이용해야 맛있다.

- [출처]: 1. 서울택의 장보기 사전(2004)/ 김영미, 소광숙, 이주영 지음
2. 먹어서 약이 되는 음식 153선(2005)/ 이이즈카 리스코 지음, 김숙이 옮김
3. 책으로 보는 SBS 잘 먹고 잘 사는 법(2006)/ 전수진 엮음
4. 알고 먹으면 좋은 우리 식재료(2008)/ 윤숙자, 최봉순, 최은희 지음
5. 대한민국 식재총람(농, 임산 및 축산 편)(2015)/aT한국농수산식품유통공사, (사)한국외식산업경영연구원



여름철 갈증해소의 명약, 수박!



1. 수박의 역사 및 유래는?

수박은 박과에 속하는 일년생의 덩굴풀이다. 아프리카가 원산지인 우리나라에서는 고려 때 원나라를 통해 처음 들어왔다. 허균의 「도문대작」에 따르면 보면 “고려를 배신하고 원나라에 항복한 고려장수 홍다구가 원나라에서 처음으로 개성에다 수박을 심었다.”라는 기록이 보인다. 수박은 겉과 속이 다른데다 오랑캐가 가져온 과일이라 해서 조선 초까지 선비들이 먹지 않았다고 전해지기도 한다. 수박은 영어로 water melon이라고 불리듯이 수분이 많은 과일이라는 뜻을 지니고 있다.

2. 수박에 들어있는 영양소는?

종류	열량 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	탄수화물		회분 (g)	비타민		무기질 (mg)
					당질(g)	섬유(g)		A(RE)	B1(mg)	
수박	32	90.8	0.8	0	8.1	0.5	0.3	31	0.06	169

수박의 영양성분표(100g당)(한국영양학회 제 7차 개정판)

수박은 수분 91%, 단백질 0.7%, 당질 7.5%, 비타민 A와 C가 많고 칼륨도 함유되어 있다. 수박은 해열, 해독작용이 커서 햇볕을 받아 일사병이 나타날 때 수박을 먹으면 더욱 좋다. 무기질 및 비타민 B군 등이 풍부하여 갈증해소, 고혈압, 동맥경화에도 효과가 있다. 수박씨에는 콜레스테롤을 저하시키는 리놀렌산이 들어 있어 가급적 뱃지 말고 씹어 먹거나 말려서 볶아 먹으면 좋다.

3. 수박을 이용한 조리 및 음식은?

식재	형태 및 종류	조리방법 및 절단방법	활용 가능한 메뉴
수박	과육	간식용 : 세모썰기 등	수박샐러드, 수박화채, 수박죽, 수박주스 등
		샐러드용 : 깍둑썰기	
		화채용 : 스쿠피용하여 모양내기	
		기타 : 음식장식용, 주스용(갈기)	
	과피(흰 과피)	나물용 : 채썰기	수박나물, 수박생채, 수박정과

수박화채	과육을 썰어 기호에 따라 오미자차, 설탕물, 과일을 넣어 시원하게 먹는 음료이다.
수박 죽	수박 속껍질과 빨간 과육을 곱게 갈아 냄비에 넣고 약한 불에서 조리한다. 반 정도 줄어들면 찹쌀가루를 물에 되직하게 개어 수박 죽에 넣고 끓인다.
수박정과	속껍질을 도톰하게 썬 다음, 설탕 시럽이나 조청을 넣고 약한 불에 40분 정도 조리한다.
수박생채	속껍질의 연두색 부분을 얇게 채썰어 소금에 절인 다음 물기를 없애고 고추장, 파, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
수박김치	껍데기 부분을 이용해 김치를 담근 김치
제주도에서는 수박을 된장에 찍어 먹는데 이유인 즉 여름에 먹을 것이 없으면 덜 익은 수박을 먹곤 했는데 덜 익어서 단 맛은 고사하고 제대로 된 맛도 없어서 된장이랑 같이 먹었다고 한다. 제주도에서는 막걸리로 수박화채를 만들어 먹기도 한다.	

4. 수박을 이용한 생활상식

- 껍질의 하얀 부분을 강판에 간 뒤, 얼굴에 거즈를 얹고 그 위에 고루 펴 바른 뒤 30분 후에 깨끗이 씻으면 피부 진정 효과가 있다.

■ 하얀 부분을 얇박하게 썰어 찌개나 매운탕에 넣으면 국물이 시원해진다.

함안에서는 아예 된장찌개에 넣어 먹기도 한다.

■ 껍질을 말렸다가 찬물에 넣고 푹 달여 마시면 부종이나 고혈압에 효과적이다.

■ 수박씨는 폐를 맑게 하고 가래를 삭이고 장을 원활하게 해준다.

볶아서 차로 먹고 기름을 짜서 먹기도 한다.



5. 수박에 관한 Q&A

Q. 수박은 누구나 좋아하는 과일인데 먹지 말아야 할 사람도 있나요?

A. 수박은 찬 성질이 있어 많이 먹으면 구토나 설사를 하는 사람이 있다. 그래서 위장에 약한 사람과 찬 기운을 갖고 있는 사람은 주의해야 하며 당분이 많이 때문에 당뇨가 있는 사람도 피하는 것이 좋다.

또한 신장 질환이 있는 사람은 엄금해야 하는 식품중 하나! 수박은 칼륨이 많은 식품중 하나이다. 신장질환자는 신장의 칼륨 배설능력에 문제가 있어서 수박, 참외와 같이 칼륨이 많이 든 과일이나 주스를 섭취하면 혈장 속 칼륨 농도가 비정상적으로 높아지는 고칼슘혈증을 일으킬 수 있으므로 주의가 필요하다.

Q. 수박은 보통 그냥 먹는데, 함께 먹으면 좋은 식품도 있나요?

A. 수박은 대부분이 수분이고 칼로리가 낮아 수박만 많이 먹으면 영양상 균형이 맞지 않고 배탈이 날 수 있다. 영양적 균형을 맞추기 위해 따뜻한 성질이 있는 양배추, 호박, 고추, 당근 등의 채소를 함께 먹는 것이 좋다.

6. 수박 구입 및 감별법

● 수박은 일반적으로 껍질이 얇고 탄력이 있으며 꼭지 부위의 줄기가 싱싱한 것을 고른다.



꼭지가 말라서 잘린 면이 검게 변했거나 꼭지가 없는 것은 피한다.

● 하우스 수박은 짙은 녹색보다 연한 연두색이 좋고 수박 특유의 검은 줄무늬가 뚜렷하며 색이 짙은 것이 상품이다. 줄무늬가 선명하고 새끼손톱만큼 작고 움푹 파인 것이 당도가 높다.

● 두드렸을 때 ‘통통’맑은 소리가 나고 물에 담갔을 때 잘 뜨는 것이 잘 익은 것이다.

● 표면에 돌기가 있고 색깔이 선명하지 못하며, 노랗게 뜬 부분이 많은 수박은 햇빛을 골고루 받지 못한 것으로 맛이 없다.

● 수박은 상할 경우 약간 보랏빛을 띠게 되는데 굉장히 독특하면서 독한 냄새를 풍긴다. 먹으면 맛도 이상하니 그냥 버리는 게 좋다. 특히 반 쪼개서 손가락으로 파먹고 냉장고에 넣어두면 손가락으로 파먹은 그 부분이 상해버리니 먹을 만큼만 잘라서 먹도록 한다.

● 수박 값은 본격 성수기인 7월에 가장 싸며, 실제로 비 맞은 여름 과일은 당도가 떨어지므로 장마철이 지난 뒤에는 심심해서 맛이 덜하다.

● 노지수박은 경북 봉화/영주, 전북 고창, 충북 단양, 제주가 주 생산지이며 생산 시기는 7월~8월초
시설수박은 경남 함안, 전북 고창, 충남 부여, 충북 음성 등 주 생산지이며 상시로 생산된다.

[출처]: 1. 서울택의 장보기 사전(2004)/ 김영미. 소광숙. 이주영 지음

2. 먹어서 약이 되는 음식 153선(2005)/ 이이즈카 리스코 지음. 김숙이 옮김

3. 책으로 보는 SBS 잘 먹고 잘 사는 법(2006)/ 전수진 엮음

4. 알고 먹으면 좋은 우리 식재료(2008)/ 윤숙자. 최봉순. 최은희 지음

5. 대한민국 식재총람(농, 임산 및 축산 편)(2015)/aT한국농수산식품유통공사, (사)한국외식산업경영연구원