



식탁의 녹색혁명 채식!(III)

◆ 채식관련 유용한 정보



☞ 채식관련 사이트

인터넷에서도 채식 열풍입니다. 채식 관련 사이트가 속속 생기고 회원들도 늘고 있는 추세인데, 이는 채식에 대한 다양한 정보와 요리법등을 쉽게 얻을 수 있고 동호회 활동을 통해 교류도 넓히기 때 문입니다. 채식 관련 사이트들은 아래와 같습니다.

- 푸른생명 채식연합(<http://www.vegetus.or.kr>)
- 다음 카페의 한국 채식 동호회 연합(<http://vege.or.kr>)
- 생명과 환경을 살리는 채식모임(<http://www.xpert.co.kr>)
- pc통신 하이텔 채식동호회(go vega)
- pc통신 천리안 채식동호회(go vege)

☞ 야채 조리 이렇게 하세요!

• 피와 양파 = 비타민C나 셀레늄은 열에 약하므로 가능한 생으로 먹는 것이 좋습니다. 가열하면 많은 양을 섭취할 수 있으나, 유효 성분이 손실될 수 있으므로 불 위에 가능한 너무 오래 올려 놓지 않도록 합니다.

• 당근 = 녹황색 야채 중에서 카로틴(베타카로틴) 함량이 으뜸입니다. 베타 카로틴의 소화 흡수율을 높이기 위해서는 기름에 조리하는 것이 좋습니다.

• 고구마와 감자 = 고구마는 가열 조리해도 좀처럼 비타민 C가 파괴되지 않는 뛰어난 특성을 지니고 있습니다. 그러나 당분이 많이 함유돼 있어 과잉 섭취 하면 안됩니다. 감자는 이에 비하면 상당히 저칼로리 식품, 조림, 볶음 요리에

활용 될 수 있는데, 기름에 튀기면 지방 함유량이 높아지므로 피하도록 합니다.

- 양배추 = 생으로 먹는 것이 효과적입니다. 특히 질긴 심(芯)이 영양가가 가장 많은 부분이므로 버리지 않고 먹도록 합니다.

- 시금치 = 살짝 데쳐 먹거나 기름에 볶아 먹습니다. 너무 오래 삶으면 비타민 C와 베타 카로틴이 모두 물 속으로 빠져 나갑니다.

- 버섯류 = 조림, 볶음, 튀김, 무침 등 모든 요리에 이용할 수 있습니다. 말린 표고버섯은 너무 물에 오래 담궈 두거나, 장시간 삶으면 영양소가 모두 빠져나갈 수 있습니다. 버섯류는 쉽게 변질되므로 구입한지 2,3일내 먹도록 합니다.

- 해조류 = 다시마는 생으로 먹건, 삶아서 초고추장에 찍어 먹건 상관없습니다.

- 콩 = 꼬투리에 윤기가 흐르고 표면이 매끄러운 신선한 것을 골라 충분히 삶아 먹도록 합니다. 설익은 콩은 독성이 있을 수 있습니다.

- 과일류 = 모든 과일은 칼로 자르거나 껍질을 벗긴 채 장시간 방치하면 비타민류가 날아가므로 껍질은 먹기 전에 까도록 합니다. 과일도 의외로 열량이 높으므로 1일 섭취량으로 사과는 반개나 한 개, 귤은 한 두개가 적당합니다.

※ 출처 : 케어캠프(<http://www.carecamp.com>)