

제대로 알고 먹으면 보약이 따로 없다!

파릇파릇 봄나물 열전

완연한 봄을 맞아 식탁에 제철 나물을 올려 보는 것은 어떨까? 신선한 봄나물을 제대로 챙겨 먹으면 입맛을 돋우는 것은 물론 보약이 따로 없을 만큼 몸에도 좋다. 알고 먹으면 더 유용한 파릇파릇 봄나물 열전.

간 질환 관리에 좋은 냉이

냉이는 단백질 및 칼슘과 철분 함량이 풍부하고 비타민A가 많아 춘곤증 예방에 그만이다. 이뇨작용이 좋은 냉이에는 콜린 성분이 다량 함유되어 있어 간장 활동을 촉진하고 내장 운동을 보조해 간염, 간경화, 간장쇠약 등의 간 질환을 관리하는데 효과적인 봄나물이다. 숙취에 좋은 탓에 약용보다는 주로 식용으로 이용된다.

남성에게 추천할만한 달래

달래는 비타민C를 비롯한 단백질, 지방, 무기질 등 다양한 영양소가 골고루 들어있는데 체내에서 부신피질호르몬의 분비 및 조절에 관여하여 노화를 방지하는 한편 저항력도 키워준다. 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화에 좋다. 또한 '작은 마늘'로도 불릴 만큼 양

기를 보강시키는데 효과적이어서 남성에게 추천할 만한 봄나물이기도 하다. 달래무침에 식초를 곁들이면 비타민C가 파괴되는 시간이 연장되니 참고할 것.

칼륨이 풍부한 취나물

취나물에는 참취, 곰취, 개미취 등이 있는데 주로 나물로 먹는 취나물은 참취의 어린잎이다. '산나물의 왕'이라고 일컬어질 정도로 봄철 잃어버린 미각을 살려주는 취나물은 칼륨, 아미노산, 비타민C 등의 함량이 풍부한 대표적인 알칼리성 식품이다. 따뜻한 성질을 갖고 있어 혈액순환을 촉진시키며 근육통, 관절통, 요통, 두통 등에 효과가 있다. 만성 기관지염이나 인후염 등이 있는 사람이 장기적으로 먹으면 효과적이기도 하다.

신체저항력을 높여주는 쑥

쑥에는 신경통이나 지혈에 좋은 무기질과 비타민이 듬뿍 담겨있다. 특히 비타민A가 많아 하루 80g만 먹어도 비타민A의 일일 권장량을 섭취할 수 있는데 이는 신체의 저항력을 강하게 해주는데 도움이 된다. 비타민C도 풍부해 감기예방에 좋으며 치네올이라는 성분은 혈액순환을 촉진시켜 몸을 따뜻하게 해줘 감기 및 냉증 치료에 효과적이다. 나들이 시 갑작스러운 사고로 피가 나는 상처에 쑥을 찢어 붙이면 지혈의 효과도 있다.

피로회복에 탁월한 두릅

봄에 돋아나는 어린 순을 삶아서 먹는 두릅에는 단백질과 무기질, 비타민C가 특히 많다. 두릅의 쓴 맛을 나게 하는 사포닌 성분은 혈액순환을 도와줘 피로회복에 좋다. 위의 기능을 왕성하게 하는 작용을 해 위경련이나 위궤양 관리에 좋으며 꾸준히 먹으면 위암을 예방하는 효능도 있다. 정신적인 스트레스가 많은 직장인이나 수험생에게 두릅은 머리가 맑아지고 숙면을 취할 수 있게 해주기도 한다. 또한 혈당강화작용이 있어 당뇨병 환자에게도 좋다.

더위를 이기게 하는 썸바귀

고들빼기라고도 불리는 썸바귀는 봄철 입맛을 돋우는 별미인 동시에 위장을 튼튼하게 해 소화기능을 좋게 하는 건강식이기도 하다. 또한, 옛 어른 들은 이른 봄



썸바귀나물을 먹으면 그해 여름 더위를 타지 않는다고 할 만큼 열병이나 속병에 좋다. 식사를 많이 해도 팔다리가 마르고 허약한 어린이의 반찬으로 적격이다.

암을 예방하는 머위

유럽에서 가장 탁월한 항암 식품으로 인정되는 머위는 암환자의 통증을 완화시켜 주는 역할도 한다고 한다. 굵은 잎자루를 나물로 먹는 산나물인 머위 잎에는 다양한 비타민이 함유되어 있으며 칼슘 성분이 특히 많은 알칼리성 식품이다. 머위 나물은 볶음이나 조림, 장아찌 등으로 조리하는데 머위 잎은 삶아서 쓰고 어린 맛을 우려낸 다음 쌈으로 먹을 수도 있다. 🌿

글 편집부 현지현

참고자료 <위대한 밥상>, 현암사, 한영실
<자연을 요리하는 건강간식70>, 황금부엉이, 함소아한의원
<웰빙 식생활과 건강>, 라이프사이언스, 이건순

