

지혜 깊어지는 건강 >>> 40대를 지키는 밥상

요리 김재민 요리연구가 사진 송원제 도움말 <7색 채소 건강밥>



피로 누적으로 졸음운전? 봄동·주꾸미·달래 삼합으로 피로회복

교통사고 정도에 따라 다르겠지만, 사고 후에는 물리치료와 재활치료를 하도록 하자. 사고로 뭉친 근육을 풀어주기 위해서는 꾸준히 요가, 헬스 등을 병행하는 것이 좋다. 교통사고 후에는 자신이 좋아했던 음식을 골고루 먹는 것이 회복에 도움이 된다. 사고 후 입맛을 되돌리는 것이 먼저다.

교통사고 후 잘 먹고 잘 쉬는 것이 후유증 예방한다

교통사고 후유증 예방을 위해서는 전문적인 치료와 함께 생활 속 관리가 반드시 병행되어야 한다. 전문적인 치료와 함께 잘 먹고 잘 쉬는 것이 사고 후유증 예방에 도움이 된다. 기력을 살려주는 주꾸미, 잉어, 영양 공급원으로 좋은 멸치, 피망, 달래 등으로 영양을 보충하도록 하자.

피로회복제보다 효과적인 주꾸미

음주운전보다 더 무섭다는 졸음운전은 누적된 피로에서 온다. 주꾸미는 다른 연체동물보다 타우린이 많다. 타우린은 몸속의 콜레스테롤을 떨어뜨리고 간 해독 작용을 하며 근육에 쌓이는 피로 물질도 빨리 없애서 피로회복에 좋다. 그래서 주꾸미를 먹으면 피로회복제 한 병을 마시는 것보다 더 좋은 약이 된다고 한다. 주꾸미에 들어 있는 타우린은 100g당 1,597mg으로 낙지 보다 약 2배, 문어의 4배, 오징어의 5배나 많이 들어 있다. **MEDI^YCHECK**

주재료 봄동, 주꾸미 6~7마리, 달래, 밀가루, 굵은 소금

달래무침 양념 : 간장 2T, 식초 2T, 설탕 1T, 고춧가루 1T, 다진마늘 1T, 참기름 1/2T, 소금 1/2T, 깨소금 1T

쌈장 양념 : 된장(쌈장) 2T, 다진 마늘 1T, 다진 양파 1/2T, 다진 청양고추 1t, 참기름 1T, 깨소금 1/2T

- 01 주꾸미는 밀가루와 굵은 소금과 함께 세게 주물러 깨끗하게 씻은 다음 살짝 데쳐 물기를 빼준다.
- 02 봄동은 잎을 떼고 다듬어 깨끗이 씻는다. 큰 잎은 적당한 크기로 썬다.
- 03 달래는 뿌리 흙 부분을 깨끗이 씻어 잘 다듬은 다음 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 04 달래 양념 재료를 섞어 양념장을 만들어 달래를 살짝 무친다.
- 05 쌈장 양념을 섞어 쌈장을 만든다.
- 06 봄동 위에 데친 주꾸미, 쌈장, 달래 무침을 올려 접시에 낸다.

