

건강 up! 입맛 up!

# 겨울철 건강 먹거리 알아보아요!



# 겨울철 건강 먹거리는 무엇이 있을까요?

## 굴



**제철** 9 ~ 12월

굴은 칼슘, 철분, 구리, 아연 등  
**무기질의 함량이 높고,**  
중금속 해독에 도움을 주는 **셀레늄**이  
풍부하게 함유 되어있습니다.

겨울이 제철인 굴은 노로바이러스, 자연독소 등에 의한 식중독 발생이  
우려되므로 **섭취 시 주의**를 기울여야 합니다.



'가열조리용' '익혀먹는' 등의 표시가 있는 굴은  
반드시 익혀 먹어야 합니다.



노약자는 굴을 생식으로 섭취하기보다  
굴국밥, 굴찜, 굴전 등으로 가열조리하여  
먹는 것이 안전합니다.

# 겨울철 건강 먹거리는 무엇이 있을까요?

과일

제철 9 ~ 12월

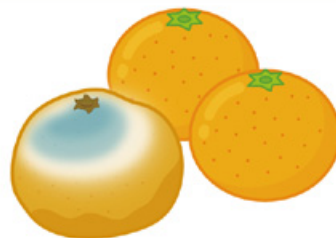


감귤에는 베타카로틴, 플라보노이드, 비타민C 등 다양한 비타민이 함유되어 있어 대사질환의 개선과 피부 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

겨울철 대표 과일인 감귤에 자주 피는 곰팡이가 두드러기, 발진 등 알레르기를 일으킬 수 있으므로 보관 및 섭취에 주의를 기울여야 합니다.



귤끼리 부딪혀 생기는 수분 때문에 쉽게 상할 수 있으므로 바닥과 감귤 사이에 신문지나 키친타올을 넣어서 보관합니다.



감귤처럼 무른 과일에는 이미 곰팡이가 깊숙이 침투해 있을 가능성이 있기 때문에 다른 귤도 상하게 할 수 있으므로 곰팡이가 핀 감귤은 바로 버려야 합니다.

# 겨울철 건강 먹거리는 무엇이 있을까요?

## 석류



제철

12월

석류는 서늘한 겨울과  
덥고 건조한 지역에서  
최상의 품질을 얻을 수 있습니다.

석류 과일에는 항산화 등의 효과가 뛰어난  
엘라그산과 식물성 에스트로겐이 풍부하게 함유되어 있습니다.



여성의 갱년기 증후군과 골손실 개선에  
효과적인 식물성 에스트로겐이 풍부합니다.



석류껍질 추출물은 강한 항균성과 보존력,  
높은 항산화 활성을 나타냅니다.

# 겨울철 건강 먹거리는 무엇이 있을까요?

## 고구마

제철

12월



고구마는 탄수화물이 풍부하고, 단백질, 지방, 식이섬유, 미네랄, 비타민 등이 골고루 들어있어 **주식 대용이 가능한** 먹거리입니다.

간식 및 주식으로 섭취 할 수 있으며, 섭취시 **소화에 도움**이 되는 **섭취 방법**을 알아보시다.



고구마를 많이 먹으면 장내 미생물의 발효에 의해 배에 가스가 차기 쉬운데 무에 들어있는 디아스타제 성분이 소화를 돕기 때문에 깍두기나 동치미를 함께 섭취하면 더부룩함을 해소할 수 있습니다.

# 겨울철 건강 먹거리는 무엇이 있을까요?

## 브로콜리

제철

12월



브로콜리는 비타민 식품의 대표주자인 레몬보다 2배가량 많은 양의 비타민을 가진 **겨울철 채소**입니다.

브로콜리의 영양성분효능과 섭취시의 주의점을 알아봅시다.



브로콜리를 생으로 먹으면 배에 가스가 찰 수 있기 때문에 되도록 살짝 데쳐 먹어야 합니다.



저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주어 다이어트에 좋은 식품입니다.



식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적인 식품입니다.

# 겨울철 건강 먹거리

## 제철에 먹어 영양까지 챙겨보아요!

