

봄이왔나봄겨울철 잃어버린 입맛 찾아줄

'봄나물' 레시피

대표적인 봄나물, 냉이



봄의 흥취 가득한, 달래



새콤하게 식욕 돋우는, 돌나물



몸을 따뜻하게 하는, 쑥



냉이에는 비타민이 많고 다른 나물에 비해 단백질과 칼슘이 풍부합니다. 한의학에서는 냉이가 이뇨,해독,지혈,수종 등에 효과가 있다고 여겨 예로부터 약재로 두루 쓰였습니다. 냉이 씨를 옷장에 넣어 두면 벌레가 생기지 않는다고도 합니다.

냉이파강회



달래에는 칼슘과 비타민A,C가 많이 들어있고, 특히 마늘에도 들어 있는 알리인과 알리신이 들어있습니다. 달래 속 알리신 성분은 콜레스테롤 조절에 효과를 보이는데요. 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤은 높이고, 나쁜 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤과 중성지방은 낮춰줍니다. 그뿐만 아니라 몸속 혈액이 엉겨 붙거나 혈관 벽에 달라붙는 것을 억제해 혈액순환은 원활하게 합니다. 이에 동맥경화 예방에 좋습니다.

달래연근전



돌나물은 우유보다 칼슘을 2배나 많이 함유하고 있습니다. 이에 돌나물은 성장기 어린이들의 골격 형성과 뼈 건강에 도움이 될 수 있는데요. 또한 갱년기 여성이나 어르신들의 골밀도를 강화시켜 골다공증 같은 뼈 질환에도 좋은 식재료입니다. 특유의 새콤한 맛은 식욕을 제대로 돋우고 비타민 C를 많이 가지고 있어 피로회복에도 좋습니다.

돌나물 물김치



쑥에는 비타민, 미네랄 등이 풍부합니다. 이 성분들은 간의 해독 기능과 지방 대사를 원활하게 해 피로회복 및 체력 개선의 기능을 하는데요. 쑥의 탄닌 성분은 혈액 중에서 산소와 결합해 노화를 돕는 과산화지질이 만들어지는 것을 억제해, 세포의 노화를 방지합니다.

쑥 칼국수

