



◆ 황사, 미세먼지, 큰 일교차 등으로
면역력이 쉽게 떨어질 수 있는 봄에는
지친 몸에 활력을 되찾아줄 **제철음식**으로
입맛도 되찾고 건강도 챙기시는 건
어떠신가요?



◆ 그렇다면 **제철음식**에는 어떤 것들이 있을까요?

① 두릅



‘산체의 **제왕**’이라고 불릴 만큼 영양이 풍부해 몸
에 활력을 주고 피로를 풀어주기 때문에 춘곤증에 좋
아요.

일반적인 나물류에 비해 **단백질** 함량이 높아 기
운이 부족하거나 몸에 지방이 쌓이는 것을 막아줘
요.

‘**사포닌**’이라는 성분이 포함되어 혈액순환을 도와주
며 신경 안정에도 도움을 줘요.

샐러드 시에는 **비타민**이 파괴되지 않게 살짝 데치
는 조리법을 사용하는 것이 좋아요.

② 바지락

단백질과 **타우린**이 풍부해 혈액순환과 신진대사를
촉진시켜 피로회복에 탁월한 효과를 줘요.

비타민 성분이 함유되어 에너지 생성에 도움을 주
요.

마그네슘 성분이 함유되어 눈 밑이나 근육이 떨리는
증상(마그네슘 부족현상)에 큰 도움을 줘요.

게다가 바지락 속 **아연** 성분은 성장기 어린이들에
게 아주 좋아요.

