



## 영양을 듬뿍 담은 건강과일, 딸기

‘황후의 과일’이라고 불리는 만큼 붉은 색깔과 새콤달콤한 맛이 일품인 딸기는 고대 로마시대부터 우울함, 의기소침, 염증, 통풍에 좋다고 알려졌으며 큰 사랑을 받아왔습니다.

100g 당 27kcal의 저열량 식품으로 체중조절에도 도움을 주는, 영양 최고 맛 최고 딸기에 대하여 알아봅시다.



### 딸기는!

#### 1. 비타민c가 풍부해요!

하루 딸기 6개면 성인 1일 비타민c 권장량을 모두 섭취할 수 있습니다.

비타민 c는 멜라닌 생성을 억제하여 기미와 잡티를 예방해주고 노화를 억제하는 항산화제로 이용되며 피로회복에 도움을 줍니다.

#### 2. 식이섬유소가 풍부해요!

제 6의 영양소라고 불리는 식이섬유소는 콜레스테롤과 중성지방을 낮춰주어 심혈관질환을 예방해주고, 당의 흡수를 늦춰 당뇨병을 예방해줍니다.

뿐만 아니라 장내 유익한 균의 증식을 도와 변비에방도 도와줍니다.

#### 3. 엽산을 가지고 있어요!

적혈구의 필수성분인 엽산은 빈혈뿐만 아니라 우울증과 치매, 뇌졸중 예방에도 도움을 줍니다.

특히, 태아의 성장에 필수적인 영양소로 선천적 장애를 예방하므로 임신부나 임신을 계획 중인 분들에게 중요한 영양소입니다.

#### 4. 안토시아닌을 가지고 있어요!

색소배당체인 안토시아닌은 암세포 증식을 억제하고, 콜레스테롤 수치를 저하시켜 고혈압과 당뇨, 비만, 심혈관질환 등 성인병 예방에 도움을 줍니다.

#### 5. 우유와 같이 먹으면 좋아요!

딸기의 산(신맛)은 우유의 칼슘과 철분 흡수를 촉진시켜 우유의 영양소 흡수율을 높여줍니다.

**\*\*반대로 설탕은 딸기의 향과 비타민c를 파괴하고 비타민B1의 흡수를 저해시킵니다!**

### 딸기를 이용한 간단 레시피



#### 딸기요거트 스무디

#### 재료 (1인분)

딸기 6개, 플레인요거트100ml, 우유100ml, 올리고당, 얼음

#### 요리 순서

- ① 딸기꼭지를 떼고 씻어줍니다.
- ② 씻은 딸기 중 1개를 4등분합니다.
- ③ 나머지 다섯 개 딸기를 플레인 요거트 와 우유, 올리고당, 얼음과 함께 믹서에 넣어 갈아줍니다.
- ④ 간 스무디를 유리잔에 담고 위에 '②번'의 딸기를 올려줍니다.