



우리 아이 가을 제철 음식으로 영양관리 하기

영양

제철식재란...?

제철에 나는 음식으로 잘 차린 밥상은 아무리 간소해도 모자람이 없다고 합니다.
그만큼 해당 철에 우리에게 필요한 영양소를 듬뿍 갖고 있기 때문이지 않을까요?
다가오는 가을철에 나는 제철 식재는 어떤 것들이 있는지 알아볼까요?



무

뿌리에는 소화흡수를 촉진하는 성분이 풍부하고, 위통증과 위궤양을 예방합니다. 무청에 함유된 식이섬유는 변비를 예방합니다.



호박

베타카로틴이 풍부하여, 항암작용, 감기예방 등에 효과적입니다. 풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와주고, 고혈압을 예방해줍니다.



배

피로회복과 면역기능 강화, 변비예방에 효과적입니다. 칼륨 흡수를 촉진하기 때문에 고혈압 예방이나 이뇨작용에 도움이 됩니다.



사과

칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여, 배변활동을 도와줍니다. 유기산이 풍부하여 피로회복에 좋습니다.



고구마

풍부한 식이섬유와 알라틴 (생고구마의 유백색 액체) 성분이 변비를 해소해줍니다. 칼륨이 풍부해 혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다.



고등어

불포화지방산인 EPA, DHA가 풍부해 성인병 예방과 뇌활동 촉진 등에 효과가 있습니다.



갈치

소화기능이 약한 어린이와 노인의 영양식으로 좋고 무기질과 불포화지방산이 풍부합니다.



새우

고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 어린이 성장발육에 좋으며, 타우린 성분이 성인병 예방에 도움이 됩니다.

가을철 우리 몸은?

가을은 무더위에 지쳐 있던 심신이 회복되고, 소화액 분비가 촉진되어 장기의 기능이 향상되어 식욕이 왕성 해집니다.

낮과 밤의 일교차가 크고 습도가 급격히 낮아져 면역력 저하와 피부질환, 호흡기질환 등 질병 발생이 증가합니다.

가을철 영양관리는?

피부질환과 호흡기 질환 예방을 위해 수분을 충분히 섭취합니다.

육류, 계란, 두부, 콩 등과 고등어, 새우 등 제철 해산물과 같은 양질의 단백질을 충분히 섭취합니다.

면역력 강화를 위해 비타민과 무기질이 풍부한 채소, 과일을 섭취합니다.