

면역력 쑥쑥! 이 달의 제철 식재료

식재료 및 효능

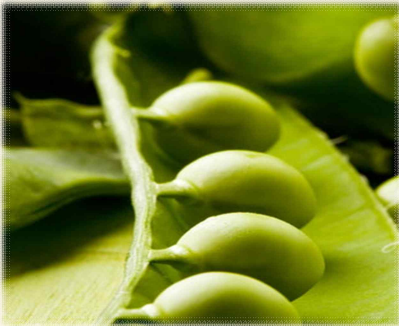


매실

- 일반형 : 5/14 매실차, 5/24 돼지고기매실청볶음
- 죽형 : 5/24 돼지고기매실청볶음
- 지역아동센터 : 5/12 돼지고기매실청볶음

매실에는 피크린산과 카테킨산, 피루브산과 같은 성분들이 노폐물과 유해한 세균을 배출시키고 독성을 분해하여 식중독 예방과 배탈에 효과가 뛰어나기로 알려져 있어요. 하지만 청매실을 생으로 먹을 경우에는 아미그달린이라는 성분으로 인해 구토나 복통 등의 부작용을 유발할 수 있으니 유의해주세요.

- 출처: 파워푸드 슈퍼푸드 (박명윤, 이건순 외 1명 저, 2010)



완두콩

- 일반형 : 5/26 완두콩죽
- 죽형 : 5/10 완두콩죽
- 지역아동센터 : 5/6 베이컨완두콩볶음

완두콩은 콩류 중에서 식이섬유소가 가장 풍부하여 장의 활동을 원활하게 해 변비 예방에 좋고, 수용성 식이섬유가 몸에 좋지 않은 LDL 콜레스테롤을 줄이는 데 도움을 줘요. 또한 대장을 건강하게 해주고 동맥경화증 예방에 도움을 주는 완두는 비타민 B1의 함유율도 높아 두뇌활동을 활발하게 해주고 탄수화물 대사를 촉진시키는 효능이 있어요.

- 출처: 농식품정보누리, 농산물유통정보(KAMIS)



마늘종

- 일반형, 죽형 : 5/26 마늘종조림
- 지역아동센터 : 5/18 마늘종볶음

마늘종에는 알리신이라는 성분이 함유되어 있어요. 알리신은 항균 작용 및 염증을 제어해주는 작용을 하여 면역력을 높일 수 있어요. 또한 혈중 중성지방과 콜레스테롤을 낮춰 체내 지방이 쌓이는 것을 억제하고 비만과 대사증후군의 개선 효과가 있어요.

- 출처: 나물 밥상 차리기 (이미옥, 김건우 저, 2019), 농산물유통정보(KAMIS)

