

12월 영양 식생활 교육자료

동지에 대하여 알아보아요

♠ 동지 (12월 22일)

음력 11월 중순경으로 일년 중 밤이 가장 긴 날이다. 예로부터 이 동지를 아세(亞歲: 다음 해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다. 동짓날의 절식으로는 팔죽과 함께 전약을 들 수 있다.

- 팔 죽 - 팔을 푹 삶아 으개서 체에 걸러 쌀과 함께 끓이다가 새알심을 넣고 끓인 것.
- 전 약 - 쇠족과 쇠머리를 삶아 뼈를 추린 다음 다려서 대추, 계피가루, 후추가루, 꿀 등과 함께 굳힌 음식으로 추위를 이기기 위한 일종의 보양식.



<팔죽>



<동치미>

♠ 동지의 유래

사람들은 잡귀를 물리치기 위해 동짓날이 되면 팔죽을 쑀었다. 팔은 곡식들 중에서도 유난히 붉은색을 지닌 것인데, 옛날 사람들은 귀신이 밝은 것, 붉은 것을 싫어하기 때문에 그런 색이 있을 때 달아나거나 나타나지 않는다고 생각했다. 남자아기를 낳은 집에 붉은 고추를 새끼줄에 꿰어 놓는 것도 그렇고 또 귀신들은 소녀를 좋아한다고 해서 소녀들은 봉숭아 꽃잎을 찢어 손톱에 빨갱게 물들이곤 했다. 이런 생각은 요즘도 남아 있어서 아기들의 백일이나 돌에 수수팔떡을 한다. 그러나 동지가 음력 11월 10일 이전에 들면 “애동지”라고 해서 팔죽을 먹지 않는다.

♠ 팔의 영양

- 팔은 **당질 56%, 단백질 21%**로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장되는 식품이다.
- **비타민B1** 이 곡류 중에 가장 많아 쌀에 섞으면 당질대사가 잘 되며 당의 연소 찌꺼기가 남지 않게 된다.
- **칼슘**과 **인**, **철** 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 이외에도 **사포닌**과 **섬유질**이 많아 장을 자극하므로 변비 예방에 효과가 있다.
- 잉어에 팔을 넣고 삶으면 사포닌이 우려나와 체내에서의 수분을 배출하는데 도움을 준다.
- 동의보감에는 숙취, 출산 후 젖이 적을 때, 육류에 의한 식중독, 신장염 각기병 등에 많이 사용되었다고 적혀있다.

비타민C 겨울에 먹는 감귤

♠ 감귤의 효과

- 감귤의 함유된 **구연산**은 식욕증진에 효과적이다.
- 여성의 피부가 매끄럽게 되고 혈색이 좋아지며 빈혈증상의 예방과 치료에 효과적이다.
- 알칼리성 과실로서 피로를 회복시켜 주는 작용을 한다.
- 과일류 중 감귤에만 함유된 **비타민P**는 모세혈관을 보호하여 고혈압에 좋은 식품이다.
- 발육기의 어린이에게 절대 필요한 **칼슘**을 보급하고 산뜻한 향기와 새콤한 맛은 머리를 상쾌하게 하여 학습의 능률을 높이고 불쾌한 기분을 곧 상쾌하게하여 멀미약으로도 좋다.
- 다량의 **비타민C** 덩어리인 감귤은 감기로부터 보호한다.
- 곡류중심의 식생활은 산성 체질로 기울기 쉬운데 산성화되는 체질개선을 위하여 약알칼리성 감귤은 필요한 영양소이다.