

계절에 상관없이 온실에서 자란 채소를 접할 수 있기 때문일까요? 철이 바뀔 때마다 제철 과일과 해산물은 챙기면서도 채소를 챙기는 것에는 소홀하기 마련입니다.

하지만 채소는 우리 몸이 스스로 합성할 수 없는 원소 ‘무기질’을 풍부하게 함유해 우리가 꼭 섭취해야 하는 식재료로 통합니다.

칼슘, 칼륨, 나트륨, 마그네슘, 인, 요오드 등 무기질의 종류는 약 50종에 달합니다.

무기질은 골격을 이루고 장기, 근육 등 조직을 구성하며 혈액의 주요 성분이 되기도 합니다. 생체 기능을 조절하고 소화를 돕는 등 신진대사에도 관여하죠. 무기질이 부족할 경우 골다공증, 탈모, 신체 기능 저하와 만성 피로, 빈혈, 소화 기능 저하가 나타날 수 있습니다.

무기질은 난류, 육류, 어류 등 다양한 식재료에 함유되어 있지만 뜯어보면 녹황색 채소만한 공급원이 없습니다. 계절에 상관없이 일 년 내내 쉽게, 저렴한 가격으로 접할 수 있는 것은 물론, 자주 섭취해도 체중 증가나 혈당, 콜레스테롤 걱정이 덜하기 때문이죠.

녹황색 채소의 대표, 시금치 역시 본래 겨울과 봄에만 맛볼 수 있었으나 지금은 사계절 살 수 있습니다. 시금치에는 피부 미용과 노화 방지에 효능을 보이는 수분과 비타민이 풍부하게 함유되어 있고, 혈액을 생성하는 철분 또한 풍부해 조직에 산소와 영양을 전달하는 데 도움을 줍니다.

브로콜리에는 철과 더불어 칼슘이 풍부한데요. 칼슘은 뼈와 치아 등을 구성하기도 하지만 근육과 신경의 기능을 조절하는 데에도 작용합니다.

체내 칼슘이 부족하면 뼈의 강도가 약해지는 골다공증은 물론이고 손발톱과 모발이 약해지는 등의 부작용도 나타납니다. 순환기계 질환이나 고혈압 등 각종 만성 질환이 생길 수도 있죠.



겨울에만 먹을 수 있는 채소도 있습니다. 무의 잎과 줄기를 가리키는 무청입니다. 무청을 잘 말린 시래기에는 소화를 돕는 식이섬유가 풍부하고, 시금치와 마찬가지로 철분, 비타민C가 다량 함유되어 있어 혈액 순환과 노화 방지에 효능을 보입니다.