

오늘 저녁엔 무얼 좀 해드리지?

나이가 들면 인맛도 달아나고 사는 것이 무료해지기 쉽다. 그럴 땐 서글픈 생각이 들면서 우울한 기분이 든다. 하지만 사는 나이 없다고, 인맛이 없다고 무턱대고 꿈을 수만도 없다. 내 인맛을 살아 움직이게 만들어주면서 건강도 한 뼛 쟁길 수 있는 음식을 찾아보고, 요리해보자. 사랑하는 나의 부모님, 조부모님을 위해 오늘 저녁 식탁에는 근사한 건강식 하나 준비해보는 센스를 발휘하자.



검은깨죽

검은깨와 쌀을 골계 잡아 만든 죽의 한 형태로, 만드는 방법은 여타의 죽 만드는 방법과 다르지 않다. 불린 쌀에 물을 좀 더 부어 끓여주게 끓인 다음, 다 끓고 나면 불을 약하게 줄이고 소금간을 해주면 된다.

죽임자라도 불리는 검은깨는 노인들의 보자관 영양을 보충해주는 역할을 하고, 노인성 변비에 탁월한 효과를 나타낸다. 변비에 걸린 노인들은 화장실에서 고혈압으로 쓰러질 위험이 높는데 영양식으로 검은깨죽을 권한다. 또한 죽이 노인들의 소화를 돕기 때문에 위에도 부담이 덜하다.

영양밥

한국의 주식인 밥. 저기에 수삼과 원두콩, 팥, 대추, 은행, 잣 등의 견과류와 감귤이 첨가되면 당질과 탄수화물을 비롯, 각종 영양소가 들어 있어 건강을 챙기는 데 딱맞은 음식이다. 특히나 입맛도 없고 기력이 쇠하게 되는 노인들에게 원기를 회복하고 보충하는 한끼 식사로 그만이다. 여기에 저지방의 새우와 조갯살 등을 첨가하면 간을 보충하는 효능까지도 가지고 있어 밥이 보약이라는 말이 전혀 무색하지 않다.

각종 무기질과 비타민도 풍부해 다른 반찬을 곁들이지 않고도 맛달나는 메뉴가 될 수 있다.

토란탕

보란은 당질, 단백질이 주성분이지만 흔히 먹는 다른 감자류에 비해서 칼륨이 풍부하게 들어있는 것이 특징이다. 예로부터 보란은 피부 미용에 좋다고 알려져 있다. 때문에 병질날 음식 준비로 무척해지기 쉬운 주부들의 피부에 생기를 불어넣어 줄 수 있다. 단, 찬 성질의 음식이므로 몸이 찬 사람은 한겨울에 많이 먹는 것을 피해야 하며, 아토피가 있으므로 삶아 먹어야 한다.

미리 삶아 놓은 보란을 새우와 멸치 등으로 우려낸 육수에 무를 함께 넣어 끓인다. 푹이비섯, 미나리, 전, 파프리카, 고추 등을 기호에 맞게 곁들여 먹는다. 기름기가 없어 깔끔한 맛이 특징인 보란탕은 병질에 어울리는 웰빙음식이다.