

# 영양소식지

건강생활실천

입맛도 살리고 면역력도 높이는 제철 음식!  
지금 가장 맛있고 건강한 봄나물에 대해 알아보까요?

봄나물에는 어떠한 종류가 있을까요?

## 두릅

썩썩한 맛과 향이 특징인 나물. 비타민A와 비타민B군, 비타민C가 풍부하게 함유되어 있고, 원기 회복 및 면역력 강화에 효과적이에요.

이렇게 먹어요! 두릅숙회, 두릅무침, 두릅장아찌



## 달래

특 쏘는 매운맛이 특징인 나물. 비타민A와 칼슘, 철분이 풍부하게 함유되어 있고, 식욕 부진 및 여성 질환에 효과적이에요.

이렇게 먹어요! 달래장, 달래된장찌개, 봄나물전



## 세발나물

특유의 짭짤한 맛과 오독오독한 식감을 가진 나물. 칼슘과 칼륨이 풍부하게 함유되어 있고, 골다공증 예방 및 면역력 강화에 효과적이에요.

이렇게 먹어요! 세발나물무침, 생채비빔밥, 세발나물겉절이



## 취나물

쌉싸름한 맛과 시원한 향이 특징인 나물. 비타민A와 칼슘이 풍부하게 함유되어 있고, 체내 노폐물 배출 및 항산화 작용을 도와요.

이렇게 먹어요! 취나물무침, 취나물페스토, 취나물파스타



## 돌나물

아삭한 식감이 재밌는 나물. 비타민A와 비타민C, 수분이 풍부하게 함유되어 있고, 피부 미용 및 식욕 촉진에 효과적이에요. 생채로 먹는 걸 추천해요.

이렇게 먹어요! 돌나물무침, 돌나물샐러드, 생채비빔밥



## 썩

한국에서 가장 쉽게 만날 수 있는 다년초 나물. 비타민A와 칼슘이 풍부하게 함유되어 있고, 감기 예방 및 피로 회복을 도와요.

이렇게 먹어요! 썩버무리, 썩국, 봄나물전

