

2024년 4월 로컬푸드 “가지”

정의

√ 수분이 많고, 부드러운 식감으로 인해 반찬으로 많이 애용되는 채소

구입요령

√ 색이 선명하고 윤기가 있으며, 구부러지지 않고 모양이 바른 것으로 선택

보관방법

√ 꼭지를 제거하지 않고 밀폐용기나 지퍼백에 담아 냉장 보관하기

손질방법

√ 흐르는 물에 씻어 불순물 제거 후 사용

효능

√ 식이섬유가 풍부하여 변비 예방에 효과적

√ 항산화 성분인 비타민 C와 E가 풍부하여 노화방지와 면역력 증진에 효과적

√ 안토시아닌(보라색) 색소 성분 함유되어 항암 효과에 효과적

√ 칼륨이 풍부하여 체내 나트륨 배출로 인한 심혈관계 질환 예방에 효과적

주의사항

√ 가지는 차가운 성질을 지니고 있기에 과다 섭취 시 복통 및 설사 유발하므로 섭취량 조절 요망



충주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처 : 네이버 지식백과, 플래티콘, 미리캔버스