

# 2024년 4월 로컬푸드 “가지”

## 정의

√ 수분이 많고, 부드러운 식감으로 인해 반찬으로 많이 애용되는 채소

## 구입요령

√ **색이 선명하고 윤기**가 있으며, 구부러지지 않고 **모양이 바른 것**으로 선택

## 보관방법

√ 꼭지를 제거하지 않고 밀폐용기나 **지퍼백에 담아 냉장 보관**하기

## 손질방법

√ 흐르는 물에 씻어 불순물 제거 후 사용

## 효능

√ **식이섬유**가 풍부하여 **변비 예방**에 효과적

√ 항산화 성분인 **비타민 C와 E**가 풍부하여 **노화방지와 면역력 증진**에 효과적

√ **안토시아닌(보라색)** 색소 성분 함유되어 **항암 효과**에 효과적

√ **칼륨**이 풍부하여 **체내 나트륨 배출**로 인한 심혈관계 질환 예방에 효과적

## 주의사항

√ 가지는 **차가운 성질**을 지니고 있기에 **과다 섭취 시 복통 및 설사 유발**하므로 섭취량 조절 요망



충주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처 : 네이버지식백과, 플래티콘, 미리캔버스