

당뇨병 예방과 혈액순환에 좋은

계피



계피의 효능



세계 3대 향신료 중 하나인 계피는 특유의 향미를 가져 많은 이들이 선호하는 식품이다.
맛이 좋을 뿐 아니라 여러 질환을 완화하고 예방한다.
계피는 혈액순환을 원활하게 하고, 열을 만들어 몸을 따뜻하게 하기 때문에
수족냉증과 소화장애, 복통, 설사 증상 완화에도 좋다.
또한, 혈당을 조절하고 제2형 당뇨병을 예방하는 효과가 있다는 연구결과도 있어,
당뇨병 환자 또는 당뇨를 예방하려는 사람에게 도움이 될 수 있다.



계피를 활용한 요리!

계피 감자 비프 스투

<재 료>

계피차 250ml, 올리브오일, 마늘 1쪽, 큰 양파 1개, 감자 900g, 소고기 900g, 후추, 샤프란

<요 리 법>

1. 달군 팬에 올리브 오일을 두르고, 마늘과 양파를 차례로 넣는다.
2. 마늘과 양파가 갈색으로 변하면 고기, 후추, 샤프란, 계피차를 넣는다.
3. 고기가 익을 때까지 모든 재료를 잘 저어준다.
4. 감자를 썰어 넣고 감자가 익을 때까지 삶는다.



단호박 계피 꿀찜

<재 료>

단호박 1개, 꿀 2큰술, 계핏가루 1작은술, 다진 견과류 2큰술, 대추

<요 리 법>

1. 단호박을 반으로 갈라 속을 파낸다.
 2. 단호박을 8조각으로 잘라 껍질째 10분간 찐다.
 3. 견과류는 약불에서 볶고 꿀과 계피는 잘 섞어서 볶은 견과류에 뿌린다.
 4. 찐 단호박에 3을 골고루 뿌린다.
-
-



고구마 계피 경단

< 재료 >

삶은 고구마 2~3개, 계핏가루 5큰술, 꿀 5큰술, 미숫가루 1큰술, 다진 견과류 1큰술

< 요리법 >

1. 고구마를 삶아서 껍질을 깬 후 으갠다.
2. 꿀, 계핏가루, 미숫가루, 다진 견과류를 넣고 섞는다.
3. 동그랗게 빚어 계핏가루를 골고루 묻힌다.



계피 와인

<재 료>

계피 3조각, 과일 3~4개, 붉은 와인 1병, 설탕 약간, 통후추 약간

<요 리 법>

1. 계피는 솔을 사용해 손질한다.
 2. 과일은 적당한 크기로 잘라 계피와 함께 냄비에 넣고 와인을 붓는다.
 3. 통후추와 설탕을 넣고 20분동안 중불에서 끓인다.
-
-



수정과

<재료>

통계피 200g, 생강 50g, 통후추 12개, 물 2L, 타गत로스

<요리법>

1. 계피는 솔을 사용해 손질하고, 생강은 껍질을 벗겨 얇게 썬다.
 2. 냄비에 물을 붓고 계피, 생강, 통후추를 넣어 끓인다.
 3. 계피 향이 우러나면 면보에 받쳐 차게 식힌다.
 4. 식힌 수정과를 그릇에 담고 기호에 따라 타गत로스를 넣어 단맛을 낸다.
-
-



계피차

<재료>

물 1L, 계피 스틱 1개, 꿀

<요리법>

1. 물 1L를 끓이다가 물이 끓기 시작하면 계피스틱을 넣는다.
 2. 10분간 끓인다.
 3. 차갑게 먹고 싶다면 병에 넣어 냉장보관한다.
 4. 기호에 따라 꿀 1~2큰술을 넣는다.
-
-

'계피' 드시고

혈당 잡고, 혈액순환까지!
두 마리 토끼 모두 잡으세요!!