버섯 먹으면 좋은 리유

버섯은 눅눅한 곳에서 자라는 균이다. 항암 성분이 있어 약으로 쓰이기도 하고 치명적인 독을 품어 위험한 것까지 다양하다. 독이 없는 식용버섯은 다양한 영양소 덕분에 건강식으로 꼽힌다.

비타민 D 획득

음식으로 해결하기 어려운 영양소다. 버섯은 비타민 D를 공급하는 흔치 않은 식자재다. 자외선을 쬐면 비타민 D를 만들어내는 특성이 있다. 표고버섯을 해볕에 로출하면 비타민 D를 만든다. 얇게 썰어 로출 면적을 늘이면 더 많이 생성한다. 볕을 잘 쪼인 표고버섯 2~3 송이면 하루 권장량을 섭취할 수 있다.

체중 조절에 도움

버섯은 열량이 매우 낮다. 양송이 100 그람의 열량은 22 카로리에 불과하다. 같은 무게 쌀의 6 분의 1 에 불과하다. 그러나 섬유질이 많아 포만감은 쉽게 느낀다. 연구에 따르면 다진 소고기와 버섯을 각각 먹었을 때 버섯 쪽이 포만감이 컸고 식사후 다른 음식을 먹을 가능성이 줄었다.

셀레늄 섭취

동물의 내장, 닭알 흰자위, 견과류 등에 풍부하다. 항산화 작용으로 세포막을 파괴하는 활성산소로부터 세포를 보호한다. 암을 예방하는 영양소로도 주목받는데 버섯에 풍부하다. 느타리버섯의 경우 100 그람당 18.4 마이크로그람 (㎍) 이 들어있다. 당근의 8 배, 양파의 12 배에 달하는 량이다.

특유의 풍미

송화, 포르타벨라 버섯 등 식감이 고기와 비슷한 버섯이 있다. 햄버거 등 고기료리를 할 때 버섯을 적당량 섞으면 열량을 낮추면서도 풍미를 유지할 수 있다. 모든 버섯은 감칠맛이 있기 때문에 샐러드와 볶음료리를 더 맛있게 만들 수 있다.

환경에도 좋아

버섯은 재배할 때 볕이 잘 드는 기름진 땅도 필요없고 다른 작물처럼 물을 많이 쓰지도 않는다. 농약도 거의 쓰지 않는다. 농법 자체가 환경친화적이다. 게다가 육류 소비의 일부를 버섯으로 대체한다면 온실가스 발생을 줄여 이른바 탄소 발자국을 줄이는 데 기여하는 셈이다.

/ 종합

위장을 조화롭게 하는 방법

폭음폭식으로 인한 위장 부하가 엄중하면 급성 취장염, 위출혈 등 질병이 출현할 수 있다. 폭음폭식후에라도 음식 구조를 조정해야 하는바 담백한 음식을 주로 섭취하여 위장의 '부담'을 덜어주어야 한다.

▶ 죽 섭취로 위장 깨끗이 해야

죽은 소화하기 쉽다. 이는 위장의 소화 압력을 덜어줄 뿐만 아니라 비장과 위를 튼튼하게 해주는 작용을 한다.

▶ 과일 섭취로 변비 방지해야

채소와 과일에는 식이섬유가 많이 함유되여있다. 채소와 과일을 많이 섭취하면 변비를 방지하고 독소를 배출할 수 있다.

▶ 끓인 물 많이 마셔야

끓인 물을 많이 마시면 위장의 신진대사를 가속화할 수 있다.

홍차 혹은 록차를 마심으로써 위장도의 기름기를 제거할 수 있다.

▶ 규칙적인 식사 유지, 적게 여러번 먹어야

적게 여러번 식사를 하면 카로리의 섭취를 통제할 뿐만 아니라 음식의 영양을 보다 잘 흡수할 수 있다.

주의해야 할 점은 한끼 식사는 일반적으로 80% 정도 배부르면 된다는 것이다.

▶ 운동을 하고 량호한 수면습관 유지해야

평소에 규칙적인 생활방식을 유지해야 하고 량호한 수면습관을 기르며 신체단련을 적극 해야 한다.

이는 위장의 연동 능력을 촉진하고 위장 기능을 증강시킬 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판

랭장고 음식 장기 보관 땐 '유리그릇' 바람직

대표적인 환경호르몬으로 꼽히는 '프탈레이트' (邻苯二甲酸酯) 는 플라스틱의 유연성을 높이는 데 많이 쓰이는 가소제 (화학첨가제) 중 하나다.

프탈레이트는 플라스틱이 원료인 장난감, 바닥재, 포장재, 그릇, 세제, 화장품 등에 흔하게 사용된다. 오랜 시간 로출되면 내분비계 교란과 신경독성을 일으켜 건강에 악영향을 미치는 것으로 알려져있다.

이런 프탈레이트가 랭장고 속 음식을 담아두는 플라스틱 용기를 통해서도 인체에 나쁜 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 연구 결과가 나왔다.

한국 순천향대 연구팀은 한국 성인 3,333 명의 소변 시료 검사 결과를 바탕으로 랭장고내 식품보관용 플라스틱 사용이 프탈레이트 로출에 미치는 영향을 분석한 결과 이런 련관성이 관찰됐다고 밝혔다.

연구팀은 랭장실과 랭동실의 식품 보관에 플라스틱을 사용하는지 여부를 확인하고 전체 연구 참여자의 소변 시료를 통해 26 종의 환경 유해물질 농도를 분석했다. 랭장고 플라스틱 용기로는 그릇은 물론 지퍼백 (拉链盒), 비닐봉지가 모두 포함됐다.

이 결과 랭장고 식품 보관에 플라스틱을 사용한 남성은 다른 재질의 제품을 사용한 남성에 견줘 소변 속 프탈레이트류 대사물질의 농도가 평균 37% 높은 것으로 나타났다.

중국에서는 플라스틱 용기나 비닐봉지에 담았던 뜨거운 탕이나 국물을 먹으면 플라스틱에 있던 프탈레이트 성분을 섭취하게 돼 소변에서 프탈레이트 대사산물의 농도가 높아진다는 연구 결과가 나오기도 했다.

연구팀은 랭장고내 식품이 오래동안 플라스틱에 로출되면서 프탈레이트가 식품으로 쉽게 이동하고 이 식품을 통해 인체에 류입되는 것으로 추정했다.

다만 이번 연구에서는 랭장고 플라스틱 용기와 프탈레이트 로출의 련관성이 녀성에게서는 관찰되지 않았다.

이에 대해 연구팀은 남성이 녀성보다 지방 함량이 높은 음식을 섭취하는 경향에서 기인하는 것으로 봤다.

연구팀은 "프탈레이트에 대한 인체 로출은 경구 섭취, 피부 흡수, 흡입 등으로 다양하게 이뤄지지만 경구 섭취가 주요 로출 경로"라며 "이번 연구로 미뤄볼 때 랭장고에 음식을 장시간 보관할 때는 플라스틱 용기보다 유리나 사기 그릇을 사용하는 게 좋을 것으로 판단된다."고 말했다.

/ 종합

닭알에 묻은 가장 더러운 이것, 평소 많이 먹었을 수도!

닭알을 살 때 보면 일부 닭알은 표면이 깨끗한 반면 일부는 닭똥이 묻어있다. 우리는 평소 자연스럽게 닭똥이 묻은 닭알을 피해 겉이 깨끗한 닭알을 고르게 된다.

하지만 닭알에 닭똥이 없다고 해서 깨끗한 것일가?

눈으로 보이지 않는 병원균

비록 닭똥이 없는 닭알은 깨끗해 보이지만 여전히 눈에 보이지 않는 더러운 것이 묻어있는데 그것은 바로 병원균이다.

그중 우리가 경계해야 할 것은 닭알중 '가장 더러운' 병원균인 황색포도상구균 (金黄色葡萄球菌), 대장균 (大肠杆菌) 과 살모넬라균 (沙门氏菌) 이다.

닭알 표면에 대변과 오물이 묻어있다면 살모넬라균과 대장균을 측정할 수 있고 균락수가 비교적 많으며 닭알껍질 표면이 비교적 깨끗한 것은 대부분 대장균이며 균락수 (菌落数) 가 비교적 적다.

닭알이 산 후에 오염되였고 표면 오염이 비교적 덜한 닭알 (깨끗해보이는 닭알) 은 일정한 시간이 지나야 미생물에 의해 내용물이 오염된다. 일반적으로 25 도에서 3 일간 보관하면 살모넬라균이 닭알껍질과 닭알막을 뚫고 닭알 내용물을 오염시킬 수 있다. 표면 오염이 비교적 심한 닭알은 미생물이 짧은 시간내에 대량 번식하여 닭알 내부로 침입할 수 있다.

살모넬라균 경계해야

살모넬라균은 닭알, 육류와 우유에서 흔히 발견되는 일종의 주요한 식원성 병원균이다. 살모넬라균은 닭알껍질이 형성되기 전에 감염된 암탉의 생식조직에 의해 닭알이 오염됨에 따라 닭알의 내용물까지 오염될 가능성이 있다.

더 무서운 것은 살모넬라균은 생존 능력이 강하여 내염성, 저온내성, 건조한 환경에서 몇주, 물에서 3 주, 대변에서 2 개월간 생존이 가능하다는 것이다. 살모넬라균에 감염되면 가볍게는 복통, 설사, 메스꺼움, 구토, 발열을 유발할 수 있고 심할 경우 사망에 이를 수 있다.

우리 나라 조사 데터에 따르면 닭알 섭취로 인한 많은 질병중 살모넬라균에 오염된 닭알 섭취로 인한 질병의 비률이 70~80% 에 달했다.

/ 인민넷 – 조문판

국화차 많이 마시면 혈압 내려가는가?

사실상 현재의 과학적 증거로는 국화차가 대부분 고혈압 환자에게 혈압 강하 효과가 있다고 말하기에 충분하지 않다. 미국심장협회 등 권위 기구도 국화차를 고혈압 강하 방법으로 공식 추천하지는 않았다.

이외 고혈압의 병인이 복잡하고 다양하기 때문에 한가지 처방으로 해결하는 것은 현실적이 못된다. 만약 환자가 잡방에만 맹목적으로 의존하면서 종합적 검사와 진단을 받지 않고 혈압도 수시로 측정하지 않으며 혈압약을 제때에 복용하지 않는다면 치료에 차질이 빚어질 수 있으며 심한 경우는 뇌졸중 내지 사망과 같은 심각한 결과까지 초래할 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판