

우유도 기호에 맞게 골라야



우유는 영양소가 완전하고 소화 흡수가 용이한 고품질 식품이다. <중국인 주민 식사 지침(2022)>에서는 성인의 일일 우유 및 유제품 섭취량을 300~500그램으로 권장하고 있다.

시중에 넘쳐나는 액상 우유에 필 선택해야 할지 잘 모를 때가 많다. 아래에 저온살균우유, 멸균우유, 변조제우유의 차이점을 알아본다.

저온살균우유 (巴氏杀菌乳)

저온살균우유는 생우유(양유)만을 원료로 하고 저온살균 등 공정을 거쳐 제조한 액상 제품을 말한다. 저온살균우유는 유통기한이 짧고 냉장 보관해야 한다.

멸균우유 (灭菌乳)

멸균우유는 초고온 멸균우유(超高温灭菌乳)와 멸균유지우유(保持灭菌乳)로 나뉜다. 초고온 멸균우유는 생우유(양유)를 원료로 복원유(复原乳)의 유무에 관계없이 연속 유통 상태에서 최소 132℃로 가열하여 짧은 시간 동안 살균한 후 무균 포장 등 제조 공정을 거쳐 만든 액상 제품이다. 멸균유지우유는 생우유(양유)를

원료로 복원유(复原乳)의 유무, 가열처리 진행에 관계없이 포장 및 밀봉한 이후 멸균 등 제조 공정을 거쳐 만든 액상 제품이다. 멸균우유는 실온에서 보관할 수 있으며 유통기한은 일반적으로 1~6개월이다.

조제우유 (调制乳)

조제우유는 80% 이상의 생우유(양유) 또는 복원유를 주원료로 하고 기타 원료나 식품첨가물 또는 영양강화제를 첨가하여 적절한 살균 또는 멸균 제조 공정을 거쳐 만든 액상 제품이다.

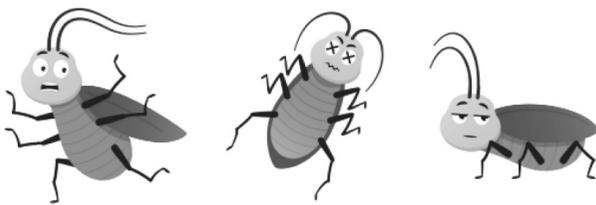
영양가치는 어떻게?

우유류는 주로 물, 지방, 단백질, 유당, 미네랄, 비타민 등으로 구성된 유체체로 수분 함량이 86~90%를 차지한다.

상술한 3가지 형태의 제품은 현재 중국 시장에서 유통되고 있는 주요 액상 우유로 비타민 B1과 비타민 C의 손실을 제외하고는 영양가치가 신선한 생우유와 크게 다르지 않으나 조제우유는 영양 강화 여부에 따라 큰 차이가 있을 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

남방 바퀴벌레, 큰 쓸모 발견!



사람마다 죽이려고 하는 바퀴벌레에도 아주 많은 우점이 있다는 것을 알고 있는가?

화남사범대학 생명과학학원 곤충과학기술연구소의 리승교수팀은 분자생물학기술 등 선진적인 기술을 이용해 바퀴벌레에 대하여 전방위적 연구를 진행한 후 바퀴벌레들에 좋은 '일자리'를 찾아줌으로써 바퀴벌레가 병을 치료하는 좋은 약이 되게 했다.

리승교수팀은 주요하게 화남지역에서 흔히 볼 수 있는 미국바퀴벌레와 독일바퀴벌레(두가지 모두 바퀴벌레목 곤충의 흔한 대표종)를 연구 대상으로 삼아 '편식하지 않고 더러운 모르며 튼튼하게 자라고 많이 낳으며 배고픔을 견뎌내' 등 그들의 독특한 생물학적 특성에 대해 일련의 기초적 응용적 연구를 전개했다.

화남사범대학 곤충과학기술연구소는 크기와 종류가 다른 바퀴벌레 수십만마리를 기르고 있다. 바퀴벌레는 주로 독일바퀴벌레(德国小蠊), 미국바퀴벌레(美洲大蠊), 두바이바퀴벌레(杜比亚蟑螂) 등 종류가 있는데 다양한 '하우스'에 살고 있다.

바퀴벌레의 가치에 대해 언급하면서 화남사범대학 생명과학학원 부원

구원 진남은 바퀴벌레의 특성에 비추어 바퀴벌레를 친환경적 해충 방지, 해충 퇴치를 달성할 수 있는 곳에 사용할 수 있는 외에 또 약물로의 개발 전망이 아주 크다고 말했다. 그는 바퀴벌레는 수천년의 역사를 가진 중요한 전통적 중약으로서 손상된 피부, 구강 궤양 및 위궤양에 좋은 치료 효과가 있으며 바퀴벌레의 일부 성분은 항균, 항산화 등 작용을 가지고 있다고 설명했다.

진남은 20세 70년대이래 바퀴벌레의 응용 연구는 신속하게 발전했으며 특히 바퀴벌레를 원료로 여러가지 중약제 제품종을 개발했는데 그중에는 신체회복 신액, 심맥통 주사액, 간통캡슐 등이 있으며 림상에서 광범하게 응용되어 좋은 효과를 거뒀다고 밝혔다.

진남은 "향후 우리 팀은 바퀴벌레의 집단 재생 기제에 대한 보다 심층적이고 체계적인 연구에 중점을 두고 새로운 펩타이드(多肽类)와 단백질의 상처 복구 촉진 인자를 감정하고 바퀴벌레의 상처 복구 및 조직 재생을 촉진하는 효과적인 성분을 명확히 하여 치료 효과가 더욱 좋은 림상 약물을 개발하는 데 기초리론적 지지를 제공할 것이다."라고 소개했다.

/ 인민넷 - 조문판

담백한 음식은 채식을 말하는가?

건강한 음식 지침!

생활 속에서 우리는 의사로부터 음식을 담백하게 먹으라는 권의를 듣는다. 하지만 많은 사람들이 담백한 음식에 대해 착오적 인식이 있는데 담백한 음식을 '최대한 채식을 하고 고기를 먹지 말라'는 뜻으로 생각한다. 사실 이런 식사법은 영양 균형에 불리할 뿐더러 체질도 나빠지게 할 수 있다. 신체건강의 주요 요소는 고기를 먹느냐 남새를 먹느냐가 아니라 무엇을 얼마나 먹느냐에 달렸으며 인체가 필요한 영양소가 모두 포함되어있는지, 적당한지와 관련이 있다.

닭, 오리, 물고기, 고기와 같은 육류는 중요한 영양공급원이 될 수 있는바 인체의 성장발육과 신진대사를 위해 다량의 고품질 단백질과 지방산을 제공할 수 있다. 그러므로 적당하게 육류를 먹으면 신체건강에 큰 도움이 된다.

따라서 되도록 육류와 남새를 모두 먹어야 한다. 육류와 남새를 결합한 음식은 인체의 신진대사를 촉진할 수 있고 조직세포의 완전한 구조를 유지할 수 있으며 병 대처 능력을 높이고 로쇠를 지연시키는 데 도움이

되어 되며 건강과 장수를 촉진할 수 있다.

어떤 식사가 담백한 음식일까?

사실 답안은 그리 복잡하지 않은바 가장 근본적인 원칙은 음식의 다양성이다.

주식은 마땅히 곡물과 고구마류가 위주여야 하고 남새와 과일을 적당하게 많이 먹어야 하며 우유류, 콩류를 자주 먹고 물고기, 가금, 알, 살고기를 적당히 먹어야 한다. 이 기초에서

기름, 소금, 설탕을 적게 섭취해야 한다.

일상 음식에서 천연적인 식재료를 선택하여 간단한 가공을 거치면 된다. 슈퍼마켓의 일부 재가공 간식과 식당에서 제공하는 맛있는 음식은 식감을 위해 기름을 많이 넣거나 소금을 많이 넣거나 설탕을 많이 넣거나 심지어 세가지를 모두 많이 넣었을 수 있다. 이런 '세가지가 많이 첨가된' 음식을 자주 먹으면 고지혈, 고혈압, 고혈당에 걸릴 위험도 커진다.

/ 인민넷 - 조문판



왜 남성의 배개가 더욱 쉽게 누렇게 될까?

분명 배개를 새로 교체한 지 얼마 되지 않았는데 적지 않은 남성들이 배고 난 배개가 '누렇게' '변지르르'하게 변한다. 일부 남성들은 매일 목욕을 하는데도 여전히 배개가 누렇게 되는 것을 피할 수 없다. 남성이 사용하는 침대시트, 옷깃, 수건 등도 이런 '운명'을 면하기 어렵다.

적지 않은 사람들은 지어 '녀성은 물로 만든 것'이라면 남성은 '기름에 튀겨 만들어졌는가'라고 풍담 삼아 말한다. 그럼 그 원인은 무엇일까?

'기름 배출량'이 많기 때문

일반적으로 남성의 피지 분비는 녀성보다 더욱 왕성하다. 연구에 따르면 세수를 한 후 남성은 반시간당 피지 분비량이 동년배 녀성보다 평균 53% 높고 반시간당 분비하는 피지는 시간이 증가함에 따라 상응하게 증가한다.

피지는 노란색을 띠고 있기에 열은 옷감을 오염시킬 수 있다.

피지 속의 스쿠알렌(角鲨烯)은 배개를 누렇게 만드는 '주범'이다. 산소, 자외선, 금속 등은 스쿠알렌(角鲨烯)을 산화시킬 수 있다. 스쿠알렌에 오염된 옷은 더욱 쉽게 노렇게 변한다.

'땀 배출량'이 많기 때문

남성은 녀성보다 안드로젠(雄激素)

수치가 높는데 안드로젠의 주성분인 테스토스테론(睾酮)은 인체의 땀 배출을 촉진한다.

<실험생리학>잡지의 데이터에 의하면 동일한 강도의 운동량에서 남성의 땀 배출량은 녀성의 2배에 달했다. 이로부터 남성은 '기름 배출' 능력이 강할 뿐만 아니라 '땀 배출' 능력도 '우수'하다는 것을 알 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

피부 관리에 관한 이런 잘못된 인식 피해야!

피부는 '체면'과 관련된 문제로 많은 사람들이 매우 열심히 공을 들이지만 효과가 미미할 때가 많다. 대체 무엇이 문제일까? 피부 관리에 대해 잘못된 인식이 있는지 알아보자.

1. 피부 관리 제품은 많이 바를수록 좋다?

잘못된 인식이다. 어떤 사람들은 자신의 피부가 민감해졌다는 것을 발견하게 되는데 그것은 잦은 각질 제거, 잦은 화장품, 마스크팩 사용 등과 같은 과도한 피부 관리와 관련이 있다. 잦은 각질 제거는 피부 장벽 손상을 유발하고 흉만, 부종, 구진(丘疹), 가려움증, 작열감, 따끔거림, 당김 등과 같은 일련의 증상을 유발할 수 있다.

2. 토너로 피부 수분을 보충할 수 있다?

잘못된 인식이다. 미스트(喷雾)든 토너(爽肤水)든 피부 이외의 물은 물분자가 크고 무균 상태가 아니므로 피부 장벽에 들어갈 수 없다. '피부 보습'의 원리는 분자 크기가 적당한 수유(水油) 혼합 스킨케어(护肤品)를 사용해 피부 수



분 증발을 차단하는 것으로 겨울에는 크림, 여름에는 에멀전(乳剂)을 사용하고 피부 상태에 따라 보습 제품을 골라야 한다. 피부 수분 부족이 심한 경우 물광주사(水光针)를 맞을 수 있다.

3. 블랙헤드(黑头)는 자주 제거해야 한다?

잘못된 인식이다. 많은 사람들이 블랙헤드, 딸기코는 먼지가 모공에 들어가 생긴 것이라고 생각하기 때문에 필사적으로 세안을 하고 블랙헤드 제거 패드, 블랙헤드 제거팩, 각종 강력한 클렌징(清洁) 제품으로 블랙헤드를 제거하려고 한다. 사실 당신이 짜낸 블랙헤드는 모낭

에서 분비되는 피지로 산화작용으로 색소를 생성하여 더러운 먼지처럼 보일 뿐이다. 응급 상황에서 블랙헤드를 제거하려면 코팩(鼻头贴)을 사용할 수 있지만 치료 효과는 없다. 모낭 구멍을 좁히는 데는 과산필링(果酸换肤), 물광주사가 일정한 작용을 일으킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판