

아침밥을 먹지 않으면 살이 더 쉽게 빠진다? 과연 그럴까?

많은 사람들은 아침밥을 먹지 않으면 하루중 섭취하는 칼로리가 줄어들어 살이 더 쉽게 빠진다고 생각한다.

하지만 아침을 먹지 않은 사람들은 점심시간에 고지방, 고당분, 고칼로리의 음식을 더 갈구하게 되며 따라서 신체의 흡수 효율도 높아져

오히려 다이어트에 도움이 되지 않는다.

또한 아침식사를 거르면 저혈당 상태가 발생하여 인슐린, 코티솔호르몬(皮质醇激素) 등 분비를 자극하기 때문에 지방조직의 축적을 증가시키고 살이 찌기 쉽다는 연구 결과도 있다. / 인민넷 - 조문판

지금 먹기 딱 좋은 제철 과일 - 망고

카로틴이 파이넬들의 45 배!



현에서는 대황망고, 대청망고, 병아리망고, 대만망고를 비교한 결과 비타민 C 함량이 모두 10미리그램/100그램 미만인 것으로 나타났으며 가장 높은 대황망고는 9.66미리그램/100그램, 가장 낮은 대청망고는 4.29미리그램/100그램이었다. 이외 연구에 따르면 잘 익은 케이트망고의 비타민 C 함량은 26미리그램/100그램인 것으로 나타났다.

◆ 칼리움

망고의 칼리움 함량은 138미리그램/100그램이다. 큰 망고의 식용 부위는 약 400그램에 달하고 절반을 먹으면 276미리그램의 칼리움을 보충할 수 있고 동시에 28미리그램의 마그네슘을 보충할 수 있다. 그러므로 일반 성인 일일 칼리움 요구량의 14%, 마그네슘 요구량의 8%를 거의 충족시킬 수 있어 혈압과 건강을 유지하는 데 좋다.

◆ 카로틴

망고의 과육은 노란색이어서 한눈에 카로틴 성분이 풍부하다고 짐작할 수 있다. <중국식품성분표>에 따르면 망고의 카로틴 함량은 897마이크로그램/100그램으로 기타 노란색 과육 과일보다 높으며 파파야(木瓜)의 1.1배, 살구의 2배, 오렌지의 5.6배, 감의 7.5배, 파이넬들의 45배에 달한다. / 인민넷 - 조문판

◆ 비타민 C

<중국식품성분표>의 수치에 따르면 망고 속 비타민 C 함량은 23미리그램/100그램으로 오렌지에는 미치지 못하지만 사과와 7.7배에 달한다.

하지만 망고는 품종에 따라 비타민 C 함량에 차이가 있다. 일부 문

과학적으로 우유 섭취하면 유당불내증 개선할 수 있어



올해 5월 12일—18일은 전민영양주간으로 주제는 ‘우유와 콩은 영양을 더해주고 기름 섭취를 줄이면 더욱 건강하다(奶豆添营养, 少油更健康)’이다. 우유와 유제품은 건강에 좋은 점이 많지만 많은 사람들이 복부 팽만감, 복통, 설사로 인해 우유를 꺼린다. 전문가는 과학적으로 우유를 마시면 유당불내증(乳糖不耐受症状)의 증상을 개선하고 신체가 충분한 영양을 섭취하도록 보장할 수 있다고 귀띔했다.

중국영양학회 비서장 한군화는 다음과 같이 말했다. <중국 주민 식사지침(2022)>에서는 성인은 하루 200밀리리터 및 그 이상의 액상우유를 섭

취해야 한다고 권장했는데 현재 우리나라 일인당 우유 섭취량은 30밀리리터도 되지 않으며 많은 사람들이 어릴 때부터 우유를 마시지 않는다. 우유 섭취 수준은 서방국가와 일본, 한국 등 아시아 나라보다 훨씬 낮다. 8개 도시 사람들을 대상으로 한 추출조사에 따르면 자신이 유당불내증이 있다고 인정하는 것이 우리나라 주민들의 유제품 섭취가 부족한 중요한 영향 요소였다.

“우유만 마시면 복부가 팽창한다고 하여 반드시 유당불내증이 있는 것은 아니다.” 한군화는 일부 설량이나 첨가물에 알레르기가 있고 위와 장이 찬 음식에 민감하거나 질병이 있는 경우

모두 복부 팽만과 설사를 일으킬 수 있다고 말했다. 유당흡수불량 또는 유당불내증은 소장에 유당분해효소가 부족하여 많은 양의 유당이 소화 및 흡수되지 않기 때문이다.

사실상 유당은 칼슘, 아연 등 영양소의 흡수를 촉진하고 뼈 미네랄 함량을 증가하며 유익한 균을 증가시키고 장 건강을 촉진하는 등 건강에 많은 적극적인 역할을 한다. 12일 열린 제6회 전국영양과학보급대회에서는 <유당불내증과 과학적인 우유 마시기 전문가 공동인식>을 발표하여 사람들에게 유당불내증으로 인해 유제품을 맹목적으로 피해서는 안된다는 점을 상기시키고 유당불내증을 개선하

기 위한 구체적인 조치를 제공했다.

전문가는 다음과 같이 제시했다. 유당불내증이 있는 사람들은 유당이 적거나 없는 우유, 요구르트, 치즈 등과 같은 유제품을 선택할 수 있다. 아침에 주식을 먹은 다음 우유를 마시는 것처럼 유제품을 기타 음식과 함께 먹고 소량으로 여러번에 나눠 섭취하며 40℃ 좌우로 가열하면 위장의 불편함을 줄일 수 있다. 소량(50밀리리터)으로 시작해 점차 유제품 섭취량을 증가할 수 있다. 락타아제(糖酶), 프로바이오틱스(益生菌), 프리바이오틱스(益生元)를 적절하게 보충하면 유당불내증의 증상을 완화하고 개선할 수 있다. / 인민넷 - 조문판

비타민 · 단백질 만큼 중요한 ‘제 6 영양소’는 ?

변비나 당뇨, 소화불량 있다면 반드시!

건강 정보에는 꼭 섬유질이 등장하지만 비타민, 단백질에 비해 주목도가 낮다. 과거에는 섬유질이 소화효소로 소화되지 않고 몸밖으로 배출되어 영양학적 가치가 없다고 여겨졌다.

하지만 현재는 섬유질이 5대 영양소(단백질, 탄수화물 등)와는 다른 생리적 기능을 인정받아 ‘제 6의 영양소’로 불리고 있다.

섬유질은 장내 운동을 촉진하고 장내에 있는 유해성분을 흡착하여 배출시키고 포만감을 지속시켜 과식 방지와 혈당 조절에 효과적이다. 고혈당, 고콜레스테롤 주의보가 내린 현대인에게 ‘섬유질’ 섭취의 중요성이 더욱 강조된다. 섬유질이 가득한 슈퍼푸드를 소개한다.

☒ 통곡물

통곡물은 곡물에서 먹을 수 없는 최소 부분만 제거한 곡물이다. 식감은 거칠거칠할 수 있지만 섬유질과 비타민, 미네랄이 풍부하게 들어있어 일반적으로 먹는 백미에 비해 건강상의 효능이 있다.

통곡물에는 현미, 흑미, 보리, 밀, 호밀, 귀리, 조, 기장 등 우리가 흔히 집객으로 생각하는 곡물들이 포함된다.

☒ 신선한 과일, 채소

딸기, 블루베리 등의 베리류나 배, 사과, 파이넬, 토마토는 다른 과일보다 더 많은 섬유질을 함유하고 있



다. 특히 배와 사과는 섬유질 대부분이 껍질에 들어있어 껍질과 함께 먹는 것이 좋다.

섬유질이 풍부한 채소로는 고구마, 시금치, 옥수수, 브로콜리 등이 있다. 조리법에 따라 섬유질 함량이 달라질 수 있다. 연구에 따르면 고구마의 섬유질은 생것보다 쪄 것·구운 것이 높았다.

☒ 말린 과일

말린 과일은 생과일과 같은 중량으로 비교했을 때 섬유질·항산화물질·비타민·미네랄이 3.5배까지 많다. 섬유질을 비롯한 영양소 손실이 많은 과일주스나 채소주스보다 영양학적 우점이 크고 씹어먹는 과정에서 만족감과 포만감을 가질 수 있다.

말린 자두는 소화와 변비에 도움이 되는 것으로 잘 알려져있다. 말린 과일을 간식으로 챙겨먹거나 아니면 잘게 썰어서 통곡물 요리 위에 뿌려 맛

있게 먹을 수 있다.

그러나 말린 과일은 생과일보다 당류 함량이 높으므로 너무 많이 섭취하면 안된다.

☒ 콩

‘밭에서 나는 소고기’란 미명을 가진 콩은 단백질과 함께 섬유질 또한 풍부하다.

콩은 야채보다 섬유질이 2배 이상 많이 들어있어 장 건강에 도움을 주고 변비를 예방하는 데 좋다.

콩중에서도 슈퍼푸드로 각광받고 있는 렌틸콩(扁豆)은 섬유질이 사과보다 21배 많다.

☒ 견과류

칼로리와 지방 함량이 높기 때문에 피하는 사람이 많지만 견과류는 섬유질과 기타 영양소의 훌륭한 공급원이다. 1온스(약 28그램) 기준 아몬드

의 섬유질 함량은 3.5그램, 호두는 1.9그램, 피스타치오는 3그램 정도이다.

샐러드, 시리얼, 요구르트에 잘게 썬 견과류를 추가해 먹거나 구운 견과류를 건강한 오후 간식으로 즐겨보자.

☒ 아마씨

아마씨는 의학 목적과 영양 제품으로 재배되는 납작하고 긴 타원형 모양의 씨앗으로 지구상에서 가장 강력한 식물성 식품으로 꼽힌다. 풍부한 섬유질과 단백질 함량이 높아 적은 양을 먹어도 포만감을 오래 유지한다.

아마씨는 기본적으로 약간의 독성이 있어 열을 가해 볶아먹어야 한다.

또 흡수를 좋게 하기 위해 주로 갈아서 먹는다. 같은 아마씨를 쌀 우에 뿌려 밥을 지어먹거나 무침요리에 깨 소금처럼 넣어먹는 방식으로도 활용 가능하다.

/ 인민넷 - 조문판

여름철 가재를 먹을 때 하프병 조심할 것



여름에 접어들어 맵고 향긋한 가재(小龙虾)는 ‘최고의 야식’으로 손색이 없지만 그렇다고 과도하게 섭취해서는 안된다.

5월 6일, 강소질병예방통제중심은 하프병(哈夫病)에 주의해야 하는바 가재를 먹을 때 한번에 10마리를 초과해서는 안된다고 알리를 발표했다.

하프병은 원인을 알 수 없는 횡문근융해증후군(横纹肌溶解综合征)의 일종으로 전신계적으로 가림 발생하는데 일반적으로 수산물을 섭취한 후 24시간내에 발병하며 그외에 뚜렷한 규칙이 없다. 최근년간 강소, 안휘, 호북 등 지역에서 가재 섭취로 인한 횡문근융해증후군의 사례가 발생했다. 가재를 먹는 외에도 바다물고기와 민물고기를 먹어도 류사한 사례가 발생할 수 있다.

★ 예방조치 ★

적당량을 섭취해야 한다. 가재를 과량으로 섭취하지 말아야 하는바 매번 10마리 이상 식용하지 말 것을 권의한다.

특수군체는 가재를 먹지 않는 것이 좋다. 알레르기가 있는 군체와 기저질환이 있는 사람들은 가재를 주의해서 섭취하는 것이 좋다. 외식을 할 경우 정규적이고 위생조건이 좋은 음식점을 선택해야 한다.

야생가재는 섭취하지 않는 것이 좋다. 야생가재를 잡지 말고 출처를 알 수 없는 가재를 구매하지 말아야 한다.

농산물시장이나 대형 슈퍼마켓과 같은 공식 경로를 통해 구매하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판