

‘세계서 가장 영양가 있는 아침’ 하루 1 개 먹으면 수명 연장!



달걀은 주방의 흔한 재료일 뿐만 아니라 인체에 필요한 다양한 영양소를 함유하고 있어 ‘전영양식품’으로 알려져 있다.

최근 미국 《영양소》잡지에 발표된 새로운 연구에 따르면 일주일에 1~6 개의 달걀을 섭취하면 심혈관질환으로 인한 사망 위험을 크게 줄이고 수명을 연장하는 데 도움이 된다.

매일 달걀 하나, 수명 연장에 도움

상술한 연구는 70 세 이상의 참여자를 포함했는데 그중 2.6%는 매일 달걀을 먹었고 73.2%는 매주 달걀을 먹었으며 24.2%는 달걀을 거의 먹지 않았다.

오스트랄리아 모나시대학의 연구원

들이 5.9년 동안 추적 관찰한 결과 다음과 같은 것을 발견했다.

달걀은 부동한 군체의 사람들에게서 부동한 효력을 보여주었다.

미국 보스턴대학교가 《영양소》잡지에 발표한 연구에 따르면 매주 5 개 이상의 달걀을 섭취하면 2형 당뇨병과 고혈압 위험을 각각 28%, 32%를 줄일 수 있었으며 만약 균형 잡힌 식단까지 보강하면 건강상 장점은 더 뚜렷했다.

광주의 사례 대조 연구에 따르면 매일 달걀 하나를 먹으면 치매 위험을 줄이는 데 도움이 된다.

비만군체는 하루에 달걀 하나를 섭취하면 포만감을 높이고 식후 혈당을 낮출 수 있을 뿐만 아니라 점심과 하루 동안의 카로리 섭취를 줄일 수 있다. / 인민넷 - 조문판

황태 많이 먹으면 좋은 이유



◆ 한겨울 찬바람 맞으며 건조

황태는 명태의 또 다른 이름이다. 일단 명태를 말리는 방법에 따라 동태와 황태, 북어 등 각기 이름이 다른데 추운 겨울에 명태를 얼렸다고 말렸다는 3 번 이상 반복하며 자연 건조시켜 수분을 제거하면 황태가 된다. 이로 인해 살이 황금빛을 띠게 되어 ‘황태’(黃太·노란 명태)라는 이름이 붙었다. 갓 잡은 것은 명태 또는 생태, 따뜻한 바람을 맞으며 한달간 건조된 것은 북어라고 한다.

이렇게 명태는 상태에 따라 생태, 동태, 북어, 황태, 떡태, 노가리 등 무려 50 여가지 명칭이 있다. 이는 다양한 쓰임새로 명태가 생활 속에 굳건히 자리잡았다는 증거이기도 하다.

황태는 흔하고 가격도 저렴해 예로부터 누구나 즐겨 찾은 식재료였다. 몸에도 좋아 달여서 약으로도 먹었다. 특히 몸속 독소를 해소하는 데 탁월하다. 황태에 대해 ‘신이 따라올 수 없는 특효약’이라고 극찬하기도 했다.

◆ 단백질 소고기의 4 배

찬바람을 맞으면 바짝 마른 황태의 80% 이상은 단백질이다. 건조되면서 단백질 함량이 높아지는 것이다.

소고기 100 그람당 단백질 함량은 19.3 그람, 황태는 79 그람으로 황태의 단백질 함량이 훨씬 많다. 단백질이 필요하다면 이제부터 황태를 눈여겨보자.

◆ 해독 작용

황태에는 단백질 구성 물질인 ‘메티오닌 아미노산’(甲硫氨酸)이 풍부하다. 메티오닌은 간기능을 활성화시키는 성분으로 알콜 분해와 간 해독, 숙취 해소 등에 으뜸이다.

그래서 황태는 안주로도 많이 쓰인다. 작은 명태를 말린 노가리와 큰 명태를 말린 북어는 스트레스 해소에도 좋다.

숙취 해소에도 탁월하니 음주후 해장국으로도 제격이다. 황태국은 특히 일산화탄소 중독을 푸는 데도 큰 도움이 되는 것으로 전해진다.

◆ 혈관계 질환 예방

황태는 단백질이 가득한 반면 지방은 거의 없다. 때문에 다이어트 식품으로도 안성맞춤이다.

또 리신(鹿麻毒素)과 트립토판(色氨酸)과 같은 필수아미노산이 풍부해 혈관 독소 제거와 혈관계 질환 예방에 효과적이다.

황산화물의 생성을 막는 항산화 효과는 물론 콜레스테롤 걱정도 없어 나이 든 사람들도 안심하고 먹을 수 있다. / 종합

영상으로 배우는 요리—오이소고기무침



로인들은 마를수록 좋은 것이 아니다!

■ 너무 마르거나 너무 뚱뚱하면 건강 위험 존재

적절한 체중은 로인의 일상생활 품질과 관련이 있을 뿐만 아니라 장기적인 건강상태에도 직접적인 영향을 미친다. 로인의 경우 너무 말랐거나 너무 뚱뚱하면 건강에 해롭다.

체중이 너무 낮은 로인들은 종종 근감소증에 시달리는데 이런 질병은 주로 근력, 근육량 및 운동능력의 현저한 감소로 나타난다.

과도한 비만도 로인들의 건강에 위협이 될 수 있다. 비만은 심혈관 및 뇌혈관 질환과 대사성 질병의 발생 위험을 현저하게 증가시킬 수 있고

호흡에 영향을 미쳐 수면무호흡증후군을 초래하기 쉽다. 이는 수면의 질에 심각한 영향을 미칠 뿐만 아니라 낮은 피로와 집중력 저하를 초래할 수 있으며 인지 기능을 더욱 손상시킬 수 있다.

■ 로인은 어떻게 과학적으로 체중을 관리해야 할까?

매년 최소 한번 키를 재고 매달 최소 두번 체중을 측정해야 한다. 체질량지수(BMI)는 세계적으로 건강상태를 반영하는 중요한 지표로 인정받고 있다. 최신<중국 고령자 체질량지수 적

정 범위 및 체중 관리 지침>에 따르면 고령자에게 적합한 BMI 범위는 22~26.9라고 한다.

빨리 걷기, 수영, 자전거 타기 등과 같은 유산소운동은 심폐기능을 향상시키는 데 도움이 된다. 매일 중강도 유산소운동 30~60 분, 주 3~5 일 꾸준히 견지하는 것이 좋다. 아령, 탄력밴드(彈力帶) 연습, 팔굽혀펴기(俯臥撐), 스쿼트(深蹲) 등 근력 훈련은 근력 개선에 특히 중요하므로 주 2 회 이상 매번 20~30 분씩 하는 것이 가장 좋으며 적당한 무게와 회수를 선택하여 운동 부상을 피하는 것이 좋다. 균형적 훈련(平衡性訓練), 레를 들면 한

쪽 다리로 서기, 요가 등은 유연성과 균형 능력을 강화하고 넘어질 위험을 줄일 수 있다.

합리적인 식단, 합리적인 영양 섭취는 건강을 유지하는 중요한 초석이다. 우선 충분한 단백질 섭취를 보장해야 한다. 로인은 생선, 가금류, 콩, 유제품, 견과류와 같은 랑질 단백질 섭취를 적절하게 늘여야 하는데 랑질 단백질은 단백질 총섭취량의 절반 이상을 차지해야 한다. 필요한 경우에는 단백질 보충제를 복용해야 한다. 특히 식이단백질 섭취가 부족한 로인들은 이에 더욱 주의를 돌려 근감소증의 발생을 예방해야 한다. / 건강중국넷



정력 좋은 사람이 더 오래 사는가?

‘정력이 좋다’는 말은 일반적으로 정자의 운동성이 활발하다는 의미를 포함한다.

그런데 정자의 운동성이 좋은 남성은 성기능뿐 아니라 기대수명도 길다는 흥미로운 연구 결과가 발표되었다.

정자 운동성이란 정자가 여성의 생식기내에서 난자를 향해 이동하는 능력을 말한다. 따라서 운동성이 좋은 정자는 움직임의 속도와 방향이 모두 광호하여 난자에 도달할 수 있다.

단마르크 콰벤바른대학병원 연구팀은 운동성이 좋은 정자의 수가 많은 남성이 그렇지 않은 남성보다 기대수명이 길다는 연구 결과를 발표했다.

구체적으로는 정액 1 미리리터당 운동성이 좋은 정자가 1 억 2,000 만 개 이상인 남성의 기대수명은 80.3 세였고 0~500 만개 사이인 남성의 기대

수명은 77.6 세로 평균 2.7 년 정도 차이가 났다.

연구팀은 “정액의 질이 낮을수록 기대수명이 짧아진다.”며 “이러한 연관성은 질병이나 교육 수준 등 다른 변수로는 설명할 수 없다.”고 밝혔다.

또 다른 한 연구진은 “정액 1 미리리터당 운동성 정자의 수가 500 만개 미만이면 심각한 정자 감소증으로 볼 수 있으며 이는 남성 불임으로 이어지기도 한다.”고 말했다.

반면, 운동성 정자가 1 미리리터당 1 억 2,000 만개 이상으로 많은 경우 임신 가능성이 높아지는 것과의 직접적인 상관관계는 아직 밝혀진 바 없다고 전문가들은 말한다.

따라서 정액 검사는 임신 가능성을 판단하는 지표보다는 남성 건강 문제를 진단하는 지표로 봐야 한다고 강조한다.

오스트랄리아 뉴캐슬대학교 환경생명과학부 명예교수 존 아잇켄 박사는 “남성의 경우 정액 상태가 미래 건강과 웰빙에 관한 가장 중요한 정보를 제공하는 것으로 보인다.”고 언급했다.

그렇다면 정액의 질과 기대수명 사이의 이러한 연관성은 무엇 때문일까?

이를 설명하는 한가지 답은 산화스트레스이다.

산화스트레스란 활성산소와 같은 산화물질이 과도하게 생성되거나 항산화물질이 부족해져 세포의 균형이 깨지는 현상으로 자유라디칼이 많아질 때 가속화된다. 자유라디칼은 불안정한 분자의 일종으로 DNA와 세포 기능을 손상시키고 고환과 정자를 포함한 신체 세포를 파괴한다. 아잇켄박사는 “전반적인 산화스트

레스 수준을 높이는 모든 요인(유전적, 면역학적, 대사적, 환경적 또는 생활방식)은 정액 상태 및 그에 따른 사망률 변화를 유발할 수 있다고 예상할 수 있다.”고 설명했다.

한편, 산화스트레스에 대응하기 위해서는 항산화 성분이 풍부한 음식을 꾸준히 섭취하는 것이 중요하다.

비타민과 미네랄이 풍부한 과일, 채소, 견과류, 곡물 등은 훌륭한 항산화제 공급원이다.

레를 들면 감귤, 고추, 브로콜리에는 비타민 C 가 풍부하며 견과류, 해바라기씨, 시금치, 브로콜리에는 비타민 E 가 풍부하여 항산화에 도움이 된다.

또한 연어와 참치에는 셀레늄(硒)이, 당근, 망고, 고구마에는 베타카로틴(β胡萝卜素)이 풍부하여 항산화 작용을 촉진한다. / 종합

딸기, 꼭지 떼고 씻으면 농약 더 많이 남아있어!

하우스내 딸기 재배 기술의 발전과 더불어 봄, 여름, 가을, 겨울 할 것 없이 이제는 아무 때나 딸기를 먹을 수 있게 되었다. 그런데 딸기는 어떻게 해야 깨끗하게 씻을 수 있을까?

일부 연구는 딸기를 흐르는 물에 세척했을 때와 오존(臭氣) 및 초음파로 딸기의 잔류 농약을 제거했을 때의 효과를 비교했다. 그 결과 흐르는 물에 세척하면 19.8~68.1%의 잔류 농약을 제거할 수 있고 오존 세척은 36.1~75.1%의 잔류 농약을 제거할 수 있었으며 초음파 세척은 잔류 농약 제거 효과가 더 좋아 91.2%에 달함을 발견했다.

여기서 주의할 점은 딸기를 씻을 때 꼭지를 떼지 말아야 한다는 것이다. 연구원들은 슈퍼마켓, 과일가게, 길가의 과일상가에서 각각 딸기 3 키

로그람을 구매한 후 8 등분하여 8 가지 세척방법으로 세척했다. 그리고 다양한 세척방법이 딸기 샘플의 잔류 농약에 미치는 영향을 비교했다.

실험 결과에 따르면 딸기 꼭지를 제거한 후 담근 딸기는 잔류 농약 함량이 상대적으로 높고 딸기 꼭지를 제거하지 않은 딸기는 잔류 농약 함량이 상대적으로 낮았다.

딸기의 내부 구조는 비교적 느슨하여 딸기 꼭지를 제거하면(절단 포함) 딸기 내부가 열린 ‘용기’와 같아져 표면에 부착된 더러운 물질이 딸기로 들어갈 수 있다.

일반적으로 딸기를 씻을 때는 먼저 수도물로 헹군 다음 깨끗한 물, 담염수 또는 썰뜨물에 5 분 동안 담갔다가 다시 헹구면 된다.

/ 인민넷 - 조문판

