

동물 간을 먹으면 간을 보양할 수 있는가?



간을 먹으면 간을 보양할 수 있는가? 해남성종양병원 전 부원장 류위송은 간장은 인체의 해독기관으로 동

물의 간장도 똑같이 해독 기능을 가지고 있기에 돼지간, 거위간, 오리간에는 모두 다양한 독소가 들어있을 수 있다고 말했다.

간질환자는 해독 능력이 비교적 약하기에 동물의 간을 과량으로 섭취하면 간의 부담을 가중시키고 회복에 영향을 미칠 수 있다. 과학적인 식단을 유지하는 것만이 건강을 지키는 관건인바 ‘무엇을 먹으면 무엇을 보양한다’는 말을 맹목적으로 믿어서는 안된다.

/ 인민넷 - 조문판

식초공의 놀라운 건강 효과



건강식품이라 하면 대단한 음식일 것이라고 생각하기 쉽다. 하지만 집에 있는 콩과 식초로 손쉽게 만들 수 있는 식초공은 훌륭한 건강식품중 하나이다.

식후에 7~8알씩 하루 20알 정도 섭취하면 된다.

식초는 몸 안에 쌓인 체지방을 분해하는 작용을 한다.

음식물을 과잉 섭취하게 되면 당분이나 글리코겐(糖原)이 지방으로 변해 축적되어 비만이 되기 쉬운데 식초는 당질이 지방으로 변화하는 것을 막아주거나 이미 변화한 지방을 분해시키는 역할을 하게 된다. 그러므로 식초가 갖는 분해작용과 콩의 정화작용이 만나면 훌륭한 상승 효과를 기대할 수 있다.

식초공의 효능

1. 높은 소화흡수율

식초와 콩을 함께 먹으면 소화흡수율이 높아진다. 콩에는 량질의 단백질과 영양성분이 풍부하지만 소화흡수율이 낮다는 단점이 있다.

그런데 식초공 섭취를 통해 식초와 함께 먹을 경우 식초가 콩을 분해하여 체내에 흡수가 잘되도록 만들기 때문에 식초와 콩의 조화는 완벽하다고 할 수 있다.

2. 다이어트

식초공 속 유기산 성분은 신진대사를 촉진하고 지방 산화에 관여하는 효소를 활성화하여 지방이 몸에 쌓이는 것을 막아준다.

또한 소화 속도를 늦춰 포만감 유지에도 도움이 되기 때문에 다이어트 식품으로 제격이다.

3. 혈당 관리

식초공은 식후 혈당 상승을 억제하는 효능이 있다. 식초공 속 유기산, 식이 섬유는 소화 속도를 늦춰 식후 혈당이 천천히 올라가게 한다. 따라서 식초공은 당뇨 관리에 도움이 된다.

4. 피로 회복

식초의 유기산 성분은 신진대사를 원활하게 하고 젖산을 분해하여 근육 피로 회복에 도움을 준다.

5. 혈관 건강

식초공은 혈액순환을 촉진하고 콜레스테롤을 배출하는 효능이 있다. 또한 혈관 속 중성지방과 활성산소를 제거하여 고혈압 등 혈관질환 예방에 도움이 된다.

6. 갱년기 장애

콩의 이소플라본은 여성호르몬과 유사한 기능을 하기 때문에 우울증이나 초조함, 골다공증 등의 갱년기 장애를 개선한다.

식초공 만드는 법

검은콩 1컵과 식초 3컵을 준비한다. 검은콩은 물로 씻어 수분을 흡수하지 않도록 물기를 완전히 뺀 다음 건조시킨다. 중불에 10분 정도 볶은 뒤 식혀 투명한 밀폐용기에 콩을 7부 정도 담고 식초를 가득 채운다.

해빛이 닿지 않는 찬 곳이나 랭장고에 넣어 3~4일 지난 후 콩이 부풀어 오르면 식초를 좀더 붓고 이를 정도 더 둔다. 랭장 보관후 한달내에 먹는다.

/ 종합

영상으로 배우는 메주 빚기



오래 살려면 ‘근육’ 저축하라



일본 예방의학 명의의 신신당부

건강에 나쁜 습관을 가졌음에도 장수하는 사람들에 대해 전문가들은 그들은 그저 “운이 좋았을 뿐”이라고 말한다.

의학적으로 과음, 흡연, 고혈압, 비만 등 해로운 생활습관이 장기 손상 확률을 높이는 것은 자명한 사실이기 때문이다.

최근 <예방의학>이라는 저서를 발표한 일본의 모리 유마 의사는 “한번 중병에 걸리면 몸은 이전 상태로 돌아갈 수 없다.”며 예방의 중요성을 강조했다. 즉 건강하게 오래 살려면 명의를 찾는 것보다 예방법에 주목해야 한다는 것이다.

그 첫번째 방법은 바로 ‘근육 저축’이다.

◇ 근육 저축, 건강장수의 핵심

나이가 들수록 근육은 자연스럽게 감소한다.

구체적으로 보면 대체로 1년에 약 1%씩 근력이 감소하여 65세 이상이 되면 남성의 11%, 여성의 17%가 근감소증을 앓는다.

특히 고령에 임원하게 되면 몸을 움직이지 않아 근감소증이 가속화되고 결국 타인의 돌봄에 의지해 살아가 사망할 확률이 높아진다.

따라서 근감소증에 대비하기 위해 근육 저축이 중요하다고 모리의사는 말했다.

그러면서 특히 스쿼트(深蹲), 런지(弓步), 계단 오르기 등 하체 근력 강화에 도움이 되는 운동을 추천했다.

이는 무릎관절을 지지하고 보호하여 무릎 통증 예방에도 도움이 되기 때문이다.

◇ 초가공식품 삼가해야

전문가들은 “오늘 먹는 음식이 곧 나의 몸이 된다.”고 말한다. 그만큼 평소 식단이 중요하다는 이야기이다.

이를 위해 저중해식단을 챙겨먹는 것은 좋은 선택이다. 단, 과일의 당분은 주의해야 한다.

전문가들은 당분이 비교적 적은 자몽, 딸기, 블루베리, 그린키위를 과일로 추천했다.

또 극단적인 식단보다 단백질, 탄수화물, 섬유질 등 각종 영양소가 어우러진 균형 잡힌 식단을 챙겨야 한다.

구체적으로 육류의 경우 대장암 예방을 위해 붉은 고기보다는 닭고기나 생선을 추천했다.

한편, 또 다른 작은 초가공식품이다. 당뇨, 심장질환 등 다양한 건강 문제를 유발하기 때문이다.

/ 종합

건강한 마음가짐 7 원칙



1970년대초, 미국 매사추세츠리공학원에서 분자생물학을 연구하던 존 카밧진은 삶에 지쳐있었다. 카밧진은 그후 과학도로서의 길을 접고 인간의 고통과 스트레스가 ‘마음’에서 비롯된다는 통찰을 바탕으로 명상과 치유의 길을 걸었다.

그 결과가 바로 하버드, 스탠퍼드, 옥스퍼드 등 명문 대학과 병원, 구글, 애플 같은 글로벌 기업들이 적극 도입한 ‘마음챙김 기반 스트레스 완화’ 프로그램이다.

세계적인 마음 치유 프로그램으로 발전된 이 프로그램의 강점은 복잡한 현대인의 삶과 어려운 명상의 원리를 쉽게 접목하여 정리한 ‘건강한 마음

가짐 7 원칙’에 있다.

1. 판단하지 말라

우리는 하루에도 수천번 판단한다. 아침에 거울을 보고는 “오늘 좀 피곤해 보이네”, 출근길에는 “저 운전 왜 저래?”, 직장에서는 “또 실수했어?”...

하지만 끊임없는 평가와 비교는 자신을 지치게 만든다. 명상은 ‘판단을 멈추는 연습’이다

2. 인내심을 가져라

일상에서 불안과 스트레스는 늘

급하게 결과를 얻으려는 데서 시작된다. 모든 것은 흐름이 있다. 급할수록 숨을 고르고 기다리는 연습을 하라.

3. 초심자의 마음을 가져라

우리는 익숙한 것들을 ‘아는 것’으로 착각한다. 너무 익숙해서 새롭게 보지 않는다. 하지만 어린아이는 개미 한마리도 신기하게 바라본다.

커피를 마실 때 그 향을 처음 맡아 보는 것처럼 느껴보라. 익숙한 사람을 만날 때 새롭게 바라보라. 일상에서 느끼는 그런 경이감 속에서 삶은 훨씬 신선해진다.

/ 종합

4. 스스로를 믿어라

우리는 늘 남의 평가에 흔들린다. 내가 좋아하는 일이 있어도 “그거 해봐야 별거 안돼.”라는 말에 주저한다. 하지만 내 인생의 주인은 나다.

명상도 처음엔 서툴 수 있다. 하지만 꾸준히 하다 보면 어느 순간 변화가 찾아온다. ‘자기 신뢰’를 가져라.

5. 너무 애쓰지 말라

우리는 늘 무언가를 이루려 애쓴다. 더 좋은 직장, 더 높은 연봉, 더 좋은 관계... 하지만 노력적이게도 너무 애쓸수록 오히려 길이 막힌다. 마음도 “비워야 해!”라며 애쓰면 더 복잡해진다. 힘을 빼라.

6. 있는 그대로 받아들이라

‘이 일이 왜 이렇게 꼬이지?’, ‘나는 왜 이 모양일까?’, 우리는 현실을 거부하고 불평하는 데 많은 에너지를 낭비한다. 하지만 사실을 인정할 때 문제를 해결할 힘이 생긴다. 몸이 아플 때, ‘왜 아프지?’라고 저항하는 대신 ‘아프구나’ 하고 받아들이면 훨씬 덜 힘들다.

7. 집착을 내려놓아라

우리는 좋은 것은 움켜쥐려 하고 싫은 것은 밀어내려 한다. 하지만 마음챙김에서는 그저 흘러가게 둔다. 어느 날 하늘이 맑았다가 다음날 비가 오는 것처럼 감정도, 사람도, 상황도 다 변한다. 비틀즈의 명곡 <내버려둬>처럼 그냥 흐르게 두라.

/ 종합