

식품매개질병 다발기 진입! 이런 음식 조심



초봄 기온이 따뜻해지고 만물이 소생하면서 각 지역은 점차 식품매개질병의 다발기에 접어들고 있다. 대중 건강을 보호하기 위해 최근 몇 년 동안 국가 식품매개질병 모니터링 결과에 따라 다음과 같은 알람을 제공한다.

▲ 야생 버섯 함부로 먹지 말아야

윤남, 귀주, 호남 등 남방지역에서 독버섯을 우발적으로 섭취하여 발생하는 중독사고가 점차 많아지

고 있다. 중독의 주요 증상은 메스꺼움, 구토, 복통, 광과민성 피부염, 간 및 비장 비대이며 심할 경우 간 손상을 일으키고 생명을 위협할 수도 있다.

▲ 강남콩은 잘 살아야

강남콩에는 사포닌, 식물혈구응집소 등의 천연 독소가 포함되어 있어 덜 익히면 중독될 수 있다. 특히 가정과 회사 식당에서 발병률이 높다. 주요 증상으로는 메스꺼움, 구토, 복통, 설

사, 현기증, 피로와 두통 등이다.

▲ 산나물 섭취 조심해야

봄은 산나물(봄나물)을 먹는 시기이지만 일부 독성 식물은 식용 가능한 산나물과 외형이 매우 유사(레하면 독미나리)하여 잘못 섭취하면 중독을 일으킬 수 있는데 가벼운 경우 메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등 위장도 증상, 심한 경우 호흡곤란, 혼수 등 증상이 나타나고 심지어 생명을 위협할 수도 있다.

▲ 복어 조심해야

봄철 복어는 가장 살이 많지만 야생 복어의 간, 란소, 피부와 혈액에는 강한 복어 독소가 있어 전문 처리를 거치지 않은 복어를 잘못 먹으면 중독을 일으킬 수 있다. 복어중독사고는 우리 나라 동남부 연해지역에서 가끔 발생한다. 주로 야생 복어와 혼합건어물에 의해 발생하는데 중독되면 입술저림, 구토, 호흡곤란 증상을 보이고 심할 경우 사망에 이를 수 있다. / 인민넷



봄에 가장 맛있는 부추, 그 영양가치는?



봄은 일년중 부추가 가장 맛있을 시기로 "초봄의 부추는 황금처럼 귀하다."는 말이 있다. 그렇다면 부추에는 어떤 영양가가 있을까?

■ 류황 함유 화합물

부추가 파, 마늘의 냄새와 비슷한 이유는 이들 모두 상대적으로 풍부한 류황 함유 화합물과 다양한 휘발성 정유를 포함하고 있기 때문이다. 이러한 류황 함유 화합물은 매콤하고 향기로운 조미(調味) 채소의 항균 작용을 보조하는 동시에 강력한 항산화 효과도 나타낸다.

■ 플라보노이드

류황 함유 화합물외에도 부추는 플라보노이드, 스테로이드 사포닌 등이 풍부하며 이런 것들은 인체내에서 항산화 효과를 발휘할 수 있다. 실험 결과 다른 채소에 비해 부추의 플라보노이드 총함량은 채소중에서도 상위권

에 속한다. 이는 현대인에게 상당히 유익한 효과다.

■ 베타카로틴

부추의 또 다른 영양적 장점은 베타카로틴 함량이 상대적으로 높다는 점이다.

베타카로틴은 체내에서 비타민 A로 전환될 수 있다. 이는 과도한 눈 사용이나 비타민 A 부족으로 인한 안구건조증, 야맹증 그리고 피부와 점막 건조를 개선하는 데 도움이 된다.

■ 식이섬유

부추는 변비 완화에 도움이 되며 100그램당 2.4그램의 식이섬유를 함유하고 있어 채소중에서도 상당히 높은 편이다. 풍부한 식이섬유는 장운동을 촉진해 변비를 개선할 뿐만 아니라 장에서 지방과 당분의 흡수를 줄여 혈중 지질과 혈당 조절에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. / 인민넷

빈속에 '이것' 한컵 드세요... 몸속 독소 제거에 좋아

매일 아침 공복에 마시는 물 한잔은 건강에 큰 효과가 있다. 물 섭취량을 늘이면 건강에 좋다는 연구 결과가 나온 가운데 특히 공복에 마시는 물이 중요하다고 한다. 잠에서 깬 직후 물 한잔을 마시면 건강에 리롭다고 한다.

언제 어떻게, 얼마나 마셔야 할까?

미국 캘리포니아대학교 연구팀이 지난해 11월 미국 내과외과학회지 JAMA에 발표한 '일일 물 섭취량에 따른 건강 변화' 연구 결과를 참고해볼 만하다.

연구팀이 18개의 임상 연구를 분석한 결과, 물 섭취량을 늘린 사람들은 일반 그룹에 비해 44~100% 더 많이 체중을 감량했다. 또 신장결석 발생률과 노로 감염 위험이 줄어들었다. 물을 마시면 소변이 희석되기 때문에 결정이 형성될 가능성이 줄어든다. 또 편두통의 완화와 저혈압 개선



효과가 있었다. 그뿐만 아니라 혈당 조절 효과가 있어 당뇨도 개선되었다고 한다. 특히 아침에 일어나 공복에 물 한잔을 마시면 간과 신장에 도움을 줄 수 있다. 물이 로패물과 유해 독소를 배출

하는 데 유용하다는 취지다. 또 자는 동안 우리 몸은 수분을 많이 잃기 때문에 일어나자마자 물을 마시면 좋다. 그외에도 장운동을 활성화하고 피로 해소와 신진대사 촉진에도 탁월하다.

WHO는 1.5~2리터 권장

세계보건기구에서 권장하는 하루 물 섭취량은 1.5~2리터로 200밀리리터 기준 약 8컵 이상이다. 정확하게는 자신의 '몸무게×0.03'이 알맞은 물 섭취량이라고 한다. 이는 음식과 음료를 통해 얻는 모든 수분량이 포함된 수치이다. 즉 식단에 맞춰 물 섭취량을 파악하고 수분 보충을 조절해야 한다.

식사전에 미지근한 물 한잔씩

위에 부담을 주지 않고 흡수가 잘 되는 온도는 약 10~15도로 미지근한 물이라고 한다. 특히 공복에 물 한잔을 마시거나 식사전 물을 마시면 식욕을 줄여 과식을 예방하고 체중 관리에 도움이 된다. 물 마시는 양은 우리 몸이 익숙해질 때 점차 늘어나야 한다. 짧은 시간에 너무 많은 양의 물을 마시면 신장에 부담이 갈 수 있기 때문이다. / 종합

위와 비장이 약한 사람, 이 3가지 과일 적게 먹어야!



과일은 공인된 건강식품으로 입맛을 만족시킬 뿐만 아니라 비타민, 미네랄, 식이섬유 등 영양소의 섭취를 늘여줄 수 있다.

하지만 위와 비장이 약한 사람들에게는 특정 과일을 먹는 것이 오히려 비위에 더 부담을 줄 수 있다.

■ 산도가 높은 과일

신맛이 나는 과일에는 타닌, 안토시아닌 등 폴리페놀 성분과 일정량의 프로테아제가 포함되어 있어 단백질 흡수를 방해할 수 있다. 또한 위점막 분비가 충분하지 않으면 소화기 점막 표면이 손상될 수 있다.

패션프루트(百香果), 산사(山楂) 등 신맛이 나는 과일을 과도하게 섭취하면 위장의 불편함을 유발하고 정상적인 소화흡수를 방해하며 위통, 속쓰림 등의 불편한 증상을 악화시킬 수 있다. 그러므로 비교적 '온성'인 사과, 바나나, 복숭아, 딸기 등 과일을 선택하는 것이 좋다.

■ 랭성 과일

위는 따뜻한 것을 좋아하고 찬 것을 싫어한다. 특히 위와 비장이 약한 사람들은 랭성 음식의 과도한 섭취를 피해야 한다.

수박, 감 등 랭성 과일은 비위의 양성 기운을 손상시켜 비위의 운화(运化) 기능을 더욱 약화시킬 수 있으며 너무 많이 먹으면 소화불량, 복통, 설사 등 증상들이 동반될 수 있다.

■ 비수기 과일

비수기 과일은 특수한 재배 기술이나 온실환경에서 재배된 경우가 많다. 이것들은 맛과 영양성분에서 제철과일과 차이가 있을 뿐만 아니라 신선도를 유지하고 운송하기 위해 일부 화학 약품을 사용했을 수도 있다.

위가 약한 사람은 위장 기능이 상대적으로 약하기 때문에 이러한 '특수성분'에 적응하거나 이를 소화하기 어려울 수 있으며 너무 많이 먹으면 불편함이 악화될 수 있다. / 인민넷 - 조문판

닭알 색상이 진할수록 영양가가 더 높을까?



최근 하마선생(盒马鲜生)에서 새로 출시한 '채색닭알'이 많은 사람들의 관심을 끌고 있다. 이러한 제품들은 갈색, 옥색, 진한 분홍색, 연한 분홍색 등 4가지 색상의 닭알로 구성되어 있고 '다양한 색상, 다양한 영양'이라고 불리며 월 판매량이 3,200건을 넘어섰다고 한다.

이런 채색닭알은 어떻게 만들어졌을까? 부동한 색상의 닭알은 맛과 영양가치에 어떤 차이가 있을까?

■ 색상이 부동한 닭알은 어떤 차이가 있을까

부동한 색상의 닭알 속 단백질 함량은 차이가 크지 않지만 미네랄 함량이 부동하다.

옥색 껍질의 닭알은 칼슘, 마그네슘, 아연, 철 함량이 모두 다른 색상 닭알보다 높다.

흰색 껍질의 닭알은 셀레늄, 망간 원소 함량이 가장 높다.

분말 껍질 닭알은 동 함량이 가장 높다.

닭알이 인체에 흡수되는 영양소의 양은 조리방법과 관련이 있는데 흡수율이 높은 데서 낮은 데로 각각 삶은 닭알, 기름에 튀긴 닭알, 수란, 닭알프라이, 닭알볶음, 날닭알이다.

입맛으로 볼 때 부동한 색상의 닭알은 거의 차이가 없지만 더 나은 맛을 위해서는 조리방법에 주의를 기울일 필요가 있다.

북경영양사협회 리사이자 중국 등 록영양사인 고중일은 닭알 껍질의 색상은 닭알의 저장성과 일련의 관계가 있다고 말했다.

연구에 따르면 닭알 껍질의 색상이 짙을수록 껍질이 두껍고 무겁고 단단하다. 즉 어두운 색상의 닭알은 비교적 견고하여 작은 충격에도 쉽게 견디고 더 오래 보관할 수 있다. 또한 어두운 색상의 닭알은 일반적으로 보통 닭알보다 더 크다.

색상이 옅은 닭알은 껍질이 얇아 깨지기 쉬우며 일반적으로 더 작다. 그러므로 흰색 닭알을 샀을 경우 더욱 조심해서 다루고 빨리 먹어야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

영상으로 배우는 요리—오이랭채

