

‘식물성단백질의 왕’ 대두와 렌틸콩

닭가슴살보다 단백질 많지만 지방은 적어

건강식단을 구성할 때 빠질 수 없는 단백질 음식. 단백질은 피부와 머리카락, 근육 등 우리 인체의 모든 세포와 조직을 구성하는 필수 영양성분이다.

그렇다면 건강을 위해 챙겨 먹어야 하는 고단백질 식품은 무엇이 있을까?

단백질은 크게 동물성단백질과 식물성단백질로 나뉜다. 우유, 요구르트, 달걀, 고기 등에 함유된 동물성단백질은 체내 흡수율이 높아 적은 양으로 많은 에너지를 얻을 수 있다는 장점이 있다. 다만 지방 함량도 높기에 과하게 섭취할 경우 성인병을 유발한다.

식물성단백질은 지방 함량이 적기에 칼로리가 낮고 포화지방 및 콜레스테롤 함량이 동물성에 비해 낮다. 최근 식물성단백질을 많이 섭취한 여성이 동물성단백질을 섭취한 여성보다 만성질환에 덜 걸리고 더 건강하다는 연구 결과가 나왔다.

그렇다면 식물성단백질이 풍부한 음식은 무엇일까?

렌틸콩

렌틸콩(扁豆)은 일반 콩과 달리 불룩한 렌즈 모양을 하고 있어 ‘렌즈콩’이라고 불리기도 한다. 렌틸콩은 세계 5대 최우수 식품으로 선

정되었을 정도로 영양소가 풍부한 식품이다.

렌틸콩 100그램에는 단백질 25.8그램이 함유되어있다. 동물성단백질 식품인 삶은 닭알이 100그램당 단백질 12.5그램을 함유하고 있다는 점을 고려하면 렌틸콩의 단백질 함량은 매우 높다.

이에 더해 렌틸콩은 동물성 식품에 풍부한 철분과 엽산, 아연, 비타민 B12 등도 함유하고 있기에 채식주의에게 적합한 식재료이다.

렌틸콩은 건강식으로 알려진 지중해식단의 주요 식재료이기도 하다. 서구권에서는 보통 스프, 샐러드 등에 넣어 먹는다.

녹두와 비슷한 맛을 지녔기에 다양한 음식으로 활용될 수 있다. 채소와 함께 볶아먹거나 카레에 넣어 먹으면 고소한 맛이 더해진다. 렌틸콩을 삶아 단백질 셰이크로 만들어 간식으로 즐길 수도 있다.

대두

대두는 100그램당 36.21그램의 단백질을 함유하였으며 콜레스테롤 0미리그램이기에 최우수 곡물이라고도 불리운다.

고단백 식품인 닭가슴살이 100그램당 약 20그램의 단백질을 함유하고 있고 85미리그램의 콜레스테롤을 포함하고 있다는 점을 고려하면 놀라운 수치다.

대두의 이소플라본 성분은 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 구조 및 기능을 담당하기에 폐경기 여성의 건강에 매우 효과적이다.

중국인민해방군 배준국제평화병원 연구팀은 대두 이소플라본이 갈시움과의 상호작용을 통해 폐경기 여성의 골다공증 개선에 도움을 줄 수 있다는 연구 결과를 발표하기도 하였다.

대두콩과 양념장을 섞어 볶아 먹거나 대두를 갈아 빈대떡 반죽과 섞은 후 반찬으로 즐길 수도 있다. 또 대두를 삶은 후 갈아 고소한 건강음료로 마실 수 있다.

/종합



치매 이겨내려면 숲길 자주 걸어라

산림치유 프로그램 스트레스 낮춰 예방 효과

한국 전남도 산림자원연구소는 치매 고위험군에 산악초 재배 체험, 숲길 걷기 등 산림치유 프로그램이 긍정적 효과가 있었다고 밝혔다.

연구소는 산림치유 프로그램의 효과를 과학적으로 검증하기 위해 2022년부터 국립나주병원과 공동 연구하고 있다.

2023년 6월~8월 60~80대 치매

고위험군을 대상으로 산림치유 프로그램을 실시해 불안, 우울 등 심리 지표와 뇌파, 코티졸 등 생리지표를 측정·분석했다.

연구 결과 주관적인 일상생활 능력이 향상되고 스트레스 생체지표인 코티졸 농도가 감소했다.

긴장·스트레스 상태에서 활성화되는 뇌파(H-beta 파)도 줄어들었다. 특히 숲길 걷기가 스트레스 저감에 효과가 큰 것으로 확인됐다.

/종합



신체나이가 젊게 돌리는 4 가지 방법

체중 감량으로 날씬한 몸매 유지하기

신체나이를 줄이려면 체중 감량이 기본인데 체중 감량을 위해서는 원칙을 지켜야 한다. 하루 100칼로리 덜 먹고 100칼로리 더 소모시키는 생활이다. 이 같은 원칙만 지켜도 한해 5~10킬로그램 감량이 가능하다. 나이가 들면 매년 평균 1킬로그램씩 체중이 늘어난다. 이 같은 체중 증가량은 감지하기 힘든 작은 수치지만 10년이 지나면 어느새 10킬로그램이 늘어나게 된다.

하지만 중년이라고 해서 반드시 두툽한 배살과 턱살을 갖게 되는 건 아니다. 체중을 감량하려면 젊었을 때보다 더 많은 노력이 필요한 건 사실이지만 극복 역시 가능하다. 산책이나 집안 청소처럼 가벼운 신체활동을 30분만 해도 100칼로리 소모는 가능하다. 그보다 강도 높은 운동인 러닝이나 수영을 한다면 15분만으로도 효과가 나타난다.

두툽한 배살 빼고 복부 근력 강화하기

배살이 불룩하게 나와 있으면 아무래도 훨씬 나이가 들어보인다. 또한 건강상 다양한 질환을 일으키는 주범인 내장 비만이 많다는 의미이기도 하다. 더불어 몸을 지탱하는 복부 근력도 약할 가능성이 높다. 관련 연구에 따르면 13가지 복근 운동

을 한 결과 배에 탄력이 생긴 것은 물론 등 부위까지 강화되는 효과가 나타났다. 몸의 중심부인 코어가 전반적으로 강화됐다는 의미이기도 하다. 내장 지방을 줄이고 척추 부위를 튼튼하게 지탱할 수 있어야 병이 생기거나 부상을 입을 확률이 줄어 젊은 신체나이를 유지할 수 있다.

기억 저장하는 훈련 하기

나이가 들수록 기억력이 감퇴된다. 기억력 감퇴를 지연시키려면 의도적으로 기억을 저장해 두려는 노력이 필요하다. 마치 머리 속에 메모지가 있어 물체의 위치를 기록해둔 것처럼 확실하게 각인되도록 하는 훈련이 필요

하다. 가령 주차를 한 뒤엔 차의 위치를 잊어버리지 않도록 주변 지형지물을 잘 살펴 특징을 기억해두는 식이다. 처음 만난 사람의 이름도 흘려 듣지 말고 의식적으로 기억하려고 노력해야 한다.

불편한 인간관계는 적당한 거리 유지하기

친척들과의 관계가 원만하고 평화로운 사람도 있지만 끈질기거나 서먹서먹한 사람들도 있다. 이처럼 불편한 인간관계는 노화를 심화시키는 원인이 된다. 자신을 거북스럽게 만드는 친척이 있다면 억지로 친절하게 대할

필요는 없다. 오히려 상대방으로부터 적절한 대우를 받을 수 있도록 몇몇한 태도를 유지하는 편이 장기적으로 스트레스를 줄이고 건강하고 젊게 생활할 수 있는 비결이다.

/종합

밥을 식혀 먹으면 이런 효과 있어!

당신은 쌀밥을 좋아하는가? 어떤 사람들은 “갓 지은 밥을 식혀 먹으니 혈액지질이 내려가고 혈당도 내려가고 지방간도 호전된다.”고 한다. 이 말은 과연 사실일까?

갓 지은 밥을 식혀 먹으면 혈액지질, 혈당 저하와 지방간에 좋은가?

일정한 효과가 있다.

쌀밥을 식히면 젤라틴화(糊化)된 전분의 일부가 다시 생전분 상태로 돌아가는데 이를 ‘모화 및 퇴화’라고 하며 이 과정에서 일부 저항성 전분이 생성된다.

저항성 전분의 본질은 아밀라아제(抗淀粉酶) 가수분해(水解)에 대한 저항성이다. 사슬 모양의 전분 분자는 국부적인 결정 상태를 형성하여 아밀라아제가 포도당 사이의 글리코시드(糖苷键) 결합을 가수분해할 수 없기 때문에 신체가 필요로 하는 포도당으로 완전히 분해되지 않는다.

또한 위장도에서 소화 속도가 느리고 소화 흡수가 거의 이루어지지 않는바 식이섬유와 유사한 효과가 있고 대장에서 미생물에 의해 리용될 수 있다.

저항성 전분이 풍부한 음식을 자주 섭취하면 포도당과 지질대사를 개선하고 식후 혈당을 개선하며 장 건강을 보호하고 지방간을 개선하며 체중 감량에 도움이 된다.

생활 속에서 어떤 음식에 저항성 전분이 풍부한가?

생옥수수, 생감자, 생통곡물, 옥수수쌀 등 음식의 저항성 전분 함량은 비교적 높다.

하지만 주의해야 할 것은 만약 이런 음식을 가열하면 그들의 저항성 전분 함량이 떨어지는 속도가 아주 빠르다는 것이다.

바나나같은 과일의 저항성 전분 함량도 비교적 높는데 바나나를 섭취하는 것으로 저항성 전분을 보충하는 것은 아주 좋은 경로이다.

모든 사람들이 찬밥 먹기 적합한가?

물론 아니다.

따뜻한 음식은 위의 혈액순환을 촉진하는 데 유리하며 찬 음식은 일시적으로 위 혈관을 수축시켜 소화액 분비와 위장 운동운동에 영향을 미친다.

또한 과도한 식이섬유는 위장 부담을 증가시키고 복부 팽만감과 소화불량을 유발할 수 있다.

찬밥은 보관할 때 세균에 오염되기 쉬우며 잘못 보관하면 식중독 등의 문제를 일으킬 수 있다.

따라서 소화 능력이 떨어지고 위장질환이 있고 몸이 마른 사람은 소화액 분비가 부족한 탓에 차가운 음식으로 위에 자극을 주면 병이 심해질 수 있으므로 찬밥을 장기간 섭취하는 것을 피해야 한다. /인민넷-조문판



只选用新鲜好食材 火爆延吉22年

串专家 河坝

HEBACHUAN