



먹어도 살 안 지는 건강음식 '셀러리'

동양에 미나리가 있다면 서양에는 '셀러리'(芹菜)가 있다. 오래전부터 서양에서 약용으로 먹어온 셀러리는 오늘날 대표적인 건강식으로 식단에 오르고 있다.

약용으로 사용되어온 만큼 셀러리는 영양소가 풍부하다. 비타민이 여러 종류로 포함되어있으며 칼리움도 풍부하고 수분과 섬유질도 다량 함유되어있다.

셀러리는 즐기는 물론 인도 식용 가능해 버릴 것 없는 완전 채소로도 즐길 수 있다. 셀러리의 각종 효능과 조리법은 다음과 같다.

포만감에 비해 칼로리 낮아

셀러리는 고대 로마시대부터 약용으로 사용되었다. 지중해가 원산지이며 잎을 엮어 고대 올림픽 승리의 왕관으로 사용되기도 했다.

이후 1600년대에 접어들며 셀러리는 식단에 널리 활용되기 시작했다.

1800년대에는 화란 이민자들이 미국에서 셀러리를 재배하기 시작하면서 미국 전역에 퍼지게 되었다.

셀러리를 한입 베어 입에 물면 독특한 향이 물씬 풍겨져 나온다. 셀러리의 독특한 향은 프탈라이드라는 성분 때문이다.

프탈라이드는 식물을 증진시키고 혈관벽을 부드럽게 만들어 혈액순환을 원활하게 해준다.

또한 정신을 안정시켜 두통을 완화하는 효과가 있는 것으로 알려졌다.

셀러리는 비타민이 종류별로 포함

되어있는 것으로도 유명하다. 눈 건강에 좋은 비타민 A는 물론 비타민 B1, B2, C, 엽산 모두 풍부해 면역력 증진에 좋다.

셀러리의 가장 큰 장점 중 하나는 약용으로 사용되기에 비해 칼로리가 월등히 낮다는 점이다. 셀러리는 100그램당 12칼로리로 열량이 매우 낮다.

식품 궁합은 '무지방' 요구르트

셀러리 하면 가장 먼저 떠오르는 식품 궁합이 바로 마요네즈(蛋黄醬)이다. 아삭한 셀러리와 부드럽고 고소한 마요네즈가 어우러져 좋은 식감을 만들어낸다.

그러나 다이어트중인 경우 고열량의 마요네즈를 셀러리와 함께 먹는 것은 큰 효과를 보지 못할 수 있다. 이때 마요네즈 대신 무지방 요구르트를 활용하면 칼로리와 맛 두 마리 토끼를 모두 잡을 수 있다.

셀러리의 아삭한 식감은 전통적인 음식 장아찌로 만들어졌을 때도 빛을 발한다.

셀러리 밑동을 자른 후 한입 크기로 썰어 끓인 간장식초물을 부어 담그면 동서양의 조화가 어우러진 장아찌가 완성된다.

셀러리의 풍부한 영양소 손실을 줄이기 위한 가장 좋은 조리법은 김을 리용해 찌는 방법이 추천된다. 싱싱함을 오래 유지하기 위해서는 밀폐된 용기에 넣어 냉장고에 5일 정도 보관하는 것이 가장 좋다.

/중함

커피를 자주 마시면 빈혈을 초래할까?



과장된 견해이다. 소문에 따르면 커피가 철분의 흡수에 영향을 주어 빈혈을 초래한다고 한다. 하지만 커피는 곡물과 채소 속에 들어있는 비헴철(非血红素铁)에 영향을 미치지 않고 육류(소·양고기, 물고기와 가금류) 중의 헴철에는 영향을 미치지 않는다.

우리 식단에서 철분의 공급원은 여러가지가 있는데 카페인이 섭취는 인체의 전반적인 철분 흡수에 큰 영향을 미치지 않는다. 사실상 커피가

한끼 식사 철분에 미치는 영향은 6% 정도에 불과하다.

실제로 영국, 한국, 프랑스에는 커피 혹은 차에서 섭취한 카페인이 건강 강한 사람의 철분 결핍과 빈혈을 유발하지 않는다는 연구 결과가 있다.

일반적으로 말해 살코기를 많이 먹고 과일, 채소와 커피를 동시에 섭취하지 않는 등 평소 식단에서 충분한 철분 섭취를 보장한다면 커피로 인한 빈혈을 걱정할 필요가 없다.

/인민넷 - 조문판

숙면 호르몬 풍부해 잠 잘 오는 음식들

밤을 먹고 난 후 졸음이 쏟아지는 현상을 식곤증이라고 한다. 특히 과식을 했을 때 식곤증이 심한데 이는 뇌와 근육에 비해 소화기관으로 혈액이 몰렸을 때 피로감이 커지기 때문이다.

반면 배가 고픈 경우 잠이 잘 오지 않기도 하는데 이는 생체활동을 위한 에너지가 부족해져서 각성 상태가 유지되기 때문이다.

이때 무조건 여러 음식을 먹는다고 해서 잠이 잘 오는 것은 아니다. 신체 호르몬을 자극시키는 특정 성분이 많이 포함된 음식일수록 섭취 후 수면이 더욱 편안해질 수 있다.

◆ 숙면 유도 호르몬, 음식 통해 섭취 가능

잠이 잘 오게 하는 호르몬은 바로 멜라토닌(褪黑素)이다. 멜라토닌은 생체리듬을 조절하는 호르몬으로 체내에서 트립토판(色氨酸)이라는 아미노산(氨基酸)으로부터 만들어진다.

이때 트립토판이 몸속 효소와 상호작용해 세로토닌(血清素)으로 바뀌고 세로토닌은 멜라토닌으로 변화한다. 트립토판을 많이 섭취할수록 멜라토닌도 다수 형성된다.

트립토판은 음식을 통해 섭취할 수 있다. 트립토판을 비롯해 수면을 유도하는 물질이 다량 함유된 주요 식품군은 다음과 같다.

▲ 우유

우유를 비롯한 유제품에는 트립토판이 다수 포함되어있다. 우유에 포함된 대표적 영양소 중 하나는 단백질인데 단백질을 생성하는 아미노산에 트립토판이 많이 포함되어있다. 우유에는 다른 단백질보다 느리게 소



화되는 카제인(酪蛋白)이 포함되어있다. 카제인은 몇시간에 걸쳐 아미노산의 일종인 트립토판을 꾸준히 공급하면서 깊은 수면을 유도하기도 한다.

▲ 체리

체리(櫻桃) 자체에 멜라토닌이 풍부하다. 트립토판 섭취를 통해 멜라토닌을 형성할 필요 없이 곧바로 멜라토닌을 보충할 수 있는 식품군이다.

미국에서 수면 관련 연구를 진행한 의료고문 라즈 다스굽타 박사는 수면-각성 주기를 조절하는 데 도움이 되는 음식으로 체리를 꼽았다.

▲ 바나나

바나나에도 트립토판이 다량 함유되어있다. 바나나 속 트립토판과 비타

민 B6은 멜라토닌과 세로토닌의 합성을 돕는 역할을 한다.

바나나는 마그네슘과 칼리움 또한 풍부해 근육 이완에 도움이 된다. 칼리움은 혈중 나트륨 농도를 낮춰 얼굴 부기를 가라앉히기도 해 아침에 부기가 걱정된다면 자기 전 바나나 섭취가 적합하다.

▲ 견과류

견과류에도 트립토판과 멜라토닌 성분이 풍부하다. 아몬드(杏仁)에는 트립토판이 풍부하며 호두 역시 체내 멜라토닌 함량을 증가시키는 주요 식품군이다.

아몬드에는 마그네슘도 풍부해 수면 방해 호르몬인 코르티솔(皮质醇) 수치를 낮추는 효과도 볼 수 있다.

땅콩에는 트립토판이 풍부하지는 않지만 마그네슘이 풍부해 근육을 이완시켜 숙면을 유도하는 데 도움이 된다.

▲ 생선류

생선중에서도 연어와 참치, 고등어는 오메가-3이 풍부한 것으로 알려져있다. 오메가-3은 트립토판을 세로토닌으로 전환시키는 필수지방산으로 작용한다.

미국 스탠퍼드대 연구진은 연어에 포함된 오메가-3은 스트레스 저항 효과를 강화하며 강력한 항산화 작용을 해 두뇌를 원활하게 작동케 하고 멜라토닌 형성을 유발하는 세로토닌 수치를 높인다고 설명했다.

/중함

자꾸 잠이 부족한 것은 비타민 D가 부족해서일가?

일부 네티즌은 "항상 잠이 부족하다. 평일에는 8시간, 주말에는 12시간이나 잠을 자도 부족하다."는 글을 인터넷에 올렸다. 그러면서 "비타민 D가 부족해 그럴 수 있다."는 말을 듣고 병원에 가 검사했다니 25-하이드록시 비타민 D[25(OH)D]의 측정 결과가 5.52ng/mL(정상 수치는 20ng/mL 이상)에 불과했다고 말했다.

◆ 항상 잠이 부족한 것은 비타민 D가 부족해서일가?

자꾸 잠이 부족한 사람들의 경우, '비회복성 수면'일 가능성이 크다.

1987년에 미국정신의학협회는 최초로 '비회복성 수면'을 불면증의 증상에 포함시켰는데 설사 수면 지속 시간이 정상으로 보이더라도 불안한 수면, 가벼운 수면 혹은 수면질이 나쁜 것으로 인정될 수 있다고 보고했다.



비회복성 수면의 원인은 정서장애와 같은 심리적 요인, 알콜, 담배 및 카페인 섭취를 포함한 생활습관 요인, 수면위생 불량습관과 관련된 기타 행동 등으로 매우 복잡하다. 그러나 비

타민 D 결핍이 '수면 부족'의 주요 원인이라는 명확한 증거는 없다.

기타 유형의 불면증 연구에서는 확실히 비타민 D 결핍이 불면증 및 수면의 질과 관련이 있음을 일부 발견했

다. 예를 들면 연구 결과 만성 불면증 환자의 혈청 비타민 D 수치는 건강한 사람보다 현저히 낮았다. 그러나 이러한 연구 결과는 일치하지 않았다.

2022년 한 연구에서는 비타민 D 보충이 수면질에 주는 영향을 분석했다. 총 19건의 연구가 포함되었는데 그중 13가지 무작위 대조 연구가 있었다. 결과 위약군체에 비해 비타민 D 보충과 수면지수 하락은 일정한 관련이 존재하지만 증거 등급은 중등에 속하는 것으로 나타났다.

또한 비타민 D 보충과 수면장애의 영향은 결과가 부동하다. 연구자들은 비타민 D 보충이 수면에 주는 영향은 더 많은 연구가 필요하다고 말했다.

총체적으로 볼 때 비타민 D 부족은 수면장애와 일정한 관련이 있지만 그렇다고 비타민 D 보충이 수면장애 예방과 치료에 직접적인 작용이 있는 것은 아니다. /중국과학보급넷

이불 3개월간 말리지 않으면 600 만개 진드기 생긴다!

이불은 우리가 매일 접촉하는 물품으로 자칫하면 진드기와 세균을 번식하는 '온상'이 될 수 있다. 당신은 얼마 동안 이불을 햇빛에 말리지 않았는가? 진드기로 인한 직접적인 건강 위험은 알려지지 않다. 살아있는 진드기뿐만 아니라 진드기의 사체와 분비물도 알레르겐이 될 수 있다.

알레르기: 진드기는 알레르기를 일으키는 1차 병원체이다. 진드기대변은 단백질을 생성하는데 사람은 이로 인해 눈이 붉어지고 가려움증, 코물 및 감기와 유사한 기타 알레르기증상을 유발하며 심한 경우 알레르기천식을 초래할 수 있다.

안면염증: 온도가 상승함에 따라 땀 배출이 증가하는데 진드기는 사람의 땀, 분비물, 떨어진 비듬을 먹는다. 진드기의 번식 속도가 빨라지면 안면

피부염의 발병률도 상대적으로 높아진다.

주의: 이불을 장기간 햇빛에 말리지 않으면 습기와 곰팡이가 생길 수 있다.

이불을 자주 말리면 좋은 점

☑ 살균 효과

태양의 자외선은 살균 효과가 있는 바 세균, 바이러스 등 미생물의 DNA 구조를 파괴하고 활성을 잃게 만든다. 이불을 여름 햇빛에 말리면 이불을 번식하는 각종 미생물을 제거할 수 있을 뿐만 아니라 이불 내부의 수분 증발을 촉진하고 이불의 습도를 낮추어 세균이 번식할 가능성을 줄인다.

☑ 진드기 제거

주변 온도와 상대적 습도는 진드기

의 생존에 영향을 미치는 주요 요인이다. 진드기는 고온과 탈수에 취약하다.

☑ 보온성 회복

이불은 햇빛에 말릴수록 따뜻해지지 않는 것이 아니다. 이불은 같은 무게의 경우 두께가 두꺼울수록, 폭신평신풀수록 더 따뜻하다. 이불이 폭신풀수록 공기를 많이 함유하고 있기 때문이다. 오리털이불, 중공이불(中空被) 등이 가볍고 따뜻한 것은 바로 이와 같은 도리이다.

따라서 이불을 햇빛에 말리거나 건조하고 통풍이 잘되는 곳에서 말리면 이불 속의 섬유질이 건조하고 폭신풀신해져서 자연스럽게 보온성이 회복된다.

/중앙텔레비죤방송넷

