

집밥

도마도 카레

도마도는 방울도마도를 사용해도 좋고 편리하게 만들려면 큰 도마도가 좋다. 4등분해서 넣어 끓이면 자연스럽게 겹집이 벗겨지면서 카레 우로 떠오른다. 또 카레를 만들 땐 양파를 넉넉히 넣고 버터(黄油)와 함께 몽근하게 볶아준다.

양파가 연갈색이 될 때까지 캐러멜라이징(焦糖化)하는 과정이 중요하다. 이렇게 하면 양파의 달큰한 맛이 우러나와 카레의 육수 역할을 하게 된다.

고기와 감자, 다른 채소들은 양파가 충분히 캐러멜라이징된 후에 넣어준다.

도마도 카레는 일반 카레보다 조금 더 묽게 끓여서 카레 국물에 도마도가 몽근하게 섞이도록 해준다. 이렇게 도마도를 약불에서 몽근하게 끓이면 새콤하면서도 달큰한 맛이 난다.

방울도마도를 사용할 땐 먹을 때 겹집이 거슬릴 수 있으므로 미리 십자로 칼집을 내어 끓는 물에 데쳐 겹집을 벗겨 넣어준다.

도마도 카레가 아니더라도 카레 만들 때 한번 먹을 만큼 적은 양이 아니라 큰 냄비에 가득 만들 수 있다. 고기와 채소를 넣고 푹 끓이는 카레 같은 음식은 소량으로 만들 때보다 큰 냄비에 재료를 듬뿍 넣고 한꺼번에 만들어야 훨씬 맛이 좋다.

넉넉하게 만들어 냉장고에 보관하면 일주일 정도는 보관이 가능하다. 허기진 날, 시간에 쫓길 때 든든하게 한끼를 해결할 수도 있다.

완성한 카레 우에 참깨를 뿌리거나 미니 양파튀김을 올려서 바삭한 식감을 더하는 것도 좋다. 고슬고슬한 밥에 재료를 듬뿍 넣어 끓인 카레와 김치의 조합, 이만큼 호사스러운 집밥이 없겠다.

재료 준비

카레 분말 혹은 고체 카레 4인분, 물, 감자 2개, 양파 1개, 소고기나 닭고기 40~50그램 (한입 크기로 잘랐을 때 1컵), 큰 도마도 1개, 버터 1조각, 당근 2분의 1개, 식용유 1큰술

만드는 법

1. 양파는 잘게 채 썬다
2. 달군 팬에 버터와 오일, 1의 양파를 넣고 함께 볶는다.
3. 양파가 노릇하게 캐러멜라이징되도록 약불에서 저어 타지 않게 익혀준다.
4. 고기를 한입 크기로 잘라 피물이 없어질 때까지 같이 볶아준다.
5. 고기가 익으면 도마도·감자·양파를 넣고 볶아준다.
6. 카레를 미리 물에 섞어 준비해두고 ⑥의 냄비에 같이 넣고 끓여도 된다.
7. 다만 고체 카레의 경우 잘 섞여 뭉침이 없도록 저어준다. 이때 도마도 겹집이 분리되면 건져낸다.
8. 중불에서 끓이다 끓으면 약불로 줄여서 10분 이상 몽근하게 익혀 감자·당근이 모두 푹 익도록 해준다.
9. 밥 위에 카레를 올리고 취향에 따라 참깨 등을 뿌려준다.

/ 종합



더위 물리치기 위한 찬 음료, 찬 에어컨바람...

중의들의 관점은?

더위를 해소하기 위해 많은 사람들이 찬 음료, 찬 음식 등을 찾는데 중의들은 이를 어떻게 볼까?

건강한 사람이 적당히 찬 음료를 마시고 에어컨을 리용하면 더위를 빨리 식히고 기가 손상되는 것을 방지할 수 있다.

그러나 찬 음료를 과도하게 마시면 비장과 위장이 손상되어 비장과 위장의 기능장애를 초래할 수 있고 체중, 복통, 설사 등 증상이 나타날 수 있다. 특히 어린이, 임산부, 노인 또는 만성질환자에게서 이런 증상이 더욱 쉽게 나타날 수 있다.

여름에 땀을 많이 흘리면 모공이 열리는데 갑자기 뿔방실에 들어가거나 에어컨바람을 직접 쐬면 모공이 막혀 더위를 식히는 역할을 할 수 없을뿐더러 양기가 닫히고 두통, 피곤, 무기력 등 불편감이 나타난다. 이런 상태를 중의학에서는 '중서(中暑)'라고 하는데 자주 재발하면 비장과 위장의 기운을 손상시키고 만성 질환의 급성 발작을 유발할 수 있다.

그렇다고 에어컨을 약화해서는 안되는바 적절한 실내 온도는 특히 야간 수면에 좋다.

우리는 여름에 양기를 돌보는 것을 중시한다. 일상생활에서 일찍 자고 일찍 일어나며 점심에 적당히 휴식하고 적당한 운동으로 땀을 흘리며 기분을 상쾌하게 유지해야 한다. 특히 임산부와 어린이는 점심 12시부터 오후 3시

까지 고온 환경에 장시간 노출되지 않도록 해야 한다.

식단으로는 생강, 후추, 산초(花椒) 등 따뜻한 향신료와 산사(山楂), 진피(陈皮) 등으로 기를 조절하고 소화를 돕는 음식과 울무씨, 복령 등 습기를 제거하는 음식을 적당히 섭취하여 비장과 위의 기능을 도울 수 있다.

일상 식단의 조절을 통해 양기를 촉진하고 기를 원활하게 하면 더위와 습기로 인한 만성 질환의 악화를 예방할 수 있을 뿐만 아니라 더위가 인체에 미치는 영향을 줄일 수 있다.

☒ '삼복패치'의 주요 성분은 무엇인가? 어떤 작용이 있는가? 어떤 사람에게 적합한가?

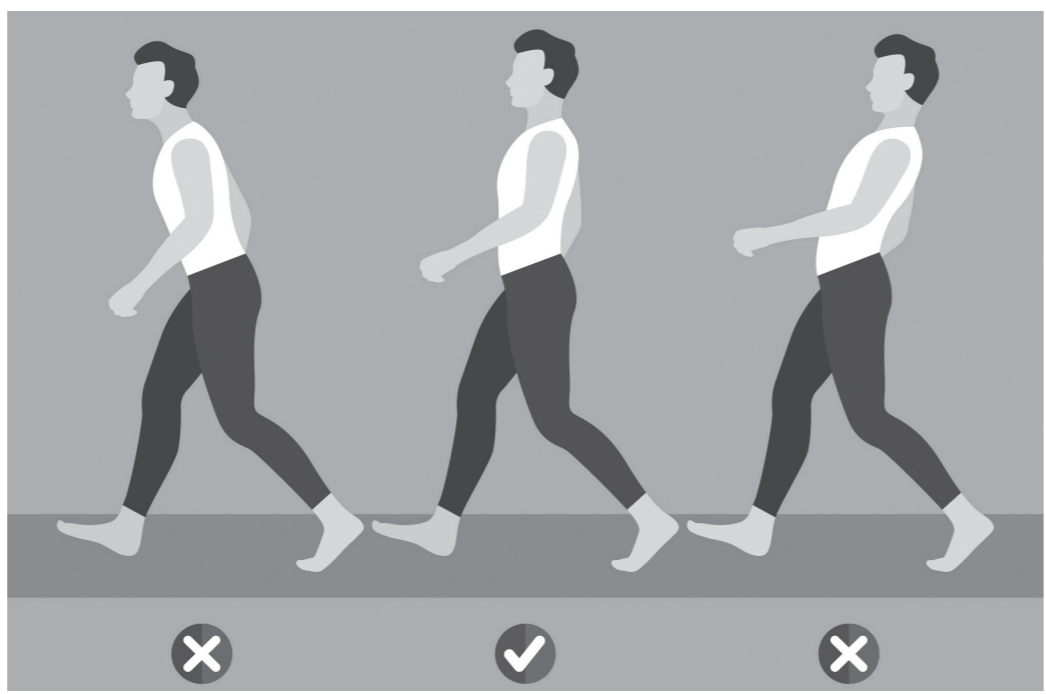
'삼복패치'(三伏貼)는 명나라 고대 처방인 '천구'(天灸)에서 유래한 것으로 주로 백겨자(白芥子)를 핵심으로 하고 말린 생강과 따뜻한 약을 첨가하여 외용 제형(劑型)을 형성한다. 원래 이 제형은 주로 천식 환자를 대상으로 사용했으며 땀을 뾰혈자리에 물집이 생겨 흉터가 남게 만들어 지속적인 자극을 통해 질병을 예방하는 목적을 달성했다.

현재 각 병원에서는 이를 개량해 병원마다 제형이 다르며 사람에 따라 변증법적으로 사용한다. 예를 들어 어린이, 노인, 성인, 천식 환자, 만성 폐쇄성 폐질환자에 따라 약재방이 조금씩 다르다.

/ 건강중국넷

규칙적으로 걸으면 재발성 요통 예방 기간 2 배로 길어져

오스트랄리아 연구팀 : 걷기후 요통 방지 기간 112 일→ 208 일로 증가



허리통증을 앓은 적이 있는 성인이 규칙적으로 걷기운동을 하면 요통이 재발하지 않는 기간이 걷지 않는 경우(112일)보다 2배 가까이(208일) 길어진다는 임상시험 결과가 나왔다.

오스트랄리아 매쿼리대 연구팀은 요통 병력이 있는 성인 700여명을 대상으로 6개월간 걷기운동·교육을 하고 효과를 최장 3년간 추적하는 임상시험에서 이 같은 결과를 얻었다고 밝혔다.

연구팀은 "걷기는 지리적 위치, 나이, 사회경제적 지위와 관계없이 누구나 저비용으로 할 수 있는 간단한 운동"이라며 "허리통증 재발 방지는 물론 심혈관 건강, 골밀도, 체중 관리, 정신건강 개선 등 효과를 기대할 수 있다"고 말했다.

연구팀은 요통은 장애와 삶의 질 저하의 주요 원인으로 전세계적으로 약 8억명이 겪고 있다며 특히 반복적으로 재발하는 경우도 흔해 요통에서 회복된 사람 10명중 7명은 1년 이내에 재발을 경험한다고 연구 배경을 설명했다.

이어 현재 요통 관리·예방법으로는 운동과 교육을 병행할 것을 권장하고 있지만 일부 형

태의 운동은 높은 비용과 복잡성, 감독 필요성 때문에 많은 사람이 접근하기 어렵거나 부담스럽다고 지적했다.

연구팀은 이 연구에서 최근 요통으로부터 회복된 18세 이상 성인 701명을 6개월간 개별화된 걷기 프로그램과 물리치료사가 안내하는 6회의 강의를 참여하는 그룹(351명)과 대조그룹(350명)에 배정하고 그 효과를 1~3년간 추적 비교했다.

그 결과 걷기 프로그램 참여자는 대조그룹에 비해 활동에 제약받는 수준의 통증 발생이 적었고 허리통증이 재발하기까지 평균 기간이 208일로 대조그룹(112일)에 비해 2배 가까이 길어진 것으로 나타났다.

또 걷기 프로그램 참여자들은 연구 기간에 의료 지원을 받아야 하는 필요성이나 요통으로 인해 결근하는 시간이 대조그룹의 절반 수준으로 준 것으로 나타났다.

연구팀은 "걷기가 허리통증 예방에 좋은 리유를 정확히 알 수는 없지만 부드러운 진동 운동과 척추 구조 및 근육 강화, 이완 및 긴장 해소, 엔도르핀(内啡肽) 분비 등이 복합적으로 작용한 효과로 보인다"고 말했다.

/ 종합

남성이 빨리 늙을가 여성이 빨리 늙을가?

"남자는 40이 넘으면 한숨이 쏴이지만 녀자는 40이 넘으면 녀성으로 보지 않는다."는 말이 있다. 사람들은 일반적으로 녀성은 중년에 접어들면 출산, 호르몬 변화 등 여러가지 요인으로 인해 노화가 가속화되고 같은 또래의 남성보다 노화가 더 빠르다고 생각하는 경우가 많다.

하지만 과연 그럴까? 오늘날 많은 연구에서 실제로 녀성이 더 '노화에 강하고' 남성이 녀성보다 더 빨리 늙는다는 것이 밝혀졌다.

노화 속도, 남성이 녀성보다 빨라

2024년 6월 12일, 무한대학의 연구팀이

발표한 <노년화 및 로인병 기록부>에 따르면 남성은 녀성보다 더 빨리 노화할 수 있으며 남성의 노화를 더 쉽게 만드는 핵심은 바로 신체의 적혈구라고 지적했다.

적혈구는 전신으로 산소를 운반하는 운반체로서 인체에서 매우 중요한 역할을 일으킨다. 연구에 따르면 나이가 들수록 남성의 적혈구 수는 감소하지만 내부 미토콘드리아(线粒体) DNA 함량은 비정상적으로 증가한다. 적혈구에서 미토콘드리아 DNA가 증가되면 산화스트레스 반응을 자극하고 세포 노화를 가속화한다.

특히 60세를 넘기면 남성은 녀성보다 노화가 더 빨리 진행될 수 있다! 2023년 상해교통

대학 의학원, 제대대학이 공동으로 <내분비선연>잡지에 발표한 노화 연구에 따르면 혈액내 '코엔자임(辅酶) I'(략칭: NAD+) 수치와 노화는 상당한 성별 차이가 있었다고 한다.

남성의 NAD+ 수치는 나이가 들수록 감소하며 특히 60세 이상의 중장년 남성의 경우 노화가 더 뚜렷했다. 반면 녀성은 파동 추세를 보이는데 이는 녀성 호르몬의 변화와 관련이 있을 수 있다.

그러므로 절대 '녀성이 쉽게 늙는다'는 고정관념을 가져서는 안된다. 남성이든 녀성이든 노화 속도를 늦추고 싶다면 지속적으로 건강한 생활방식을 유지해야 한다.

/ 광명넷

