

정제수 마시면 미량원소 결핍 초래하는가?

정제수(純淨水)는 물에 있는 대부분의 불순물, 미생물 및 일부 미네랄을 제거한 물을 말한다. 비록 정제수는 유해물질을 제거하는 동시에 일부 미네랄도 제거하지만 미량원소가 포함되지 않은 것은 아니다.

정제수를 마시는 것은 미량원소의 인체 흡수에 영향을 미치지 않는데 이는 인체에 미량원소를 흡수하는 경로가 많기 때문이다. 그 주요 섭취 경로는

음용수가 아닌 채소, 과일, 육류 등과 같은 음식물이다.

따라서 정제수를 마시는 것은 직접적인 미량원소 결핍을 초래하지 않는다. 바 국가 음용수 안전 기준을 충족하는 물은 모두 일상적인 음용수로 사용할 수 있다. 전면적인 영양 섭취를 보장하는 관건은 다양하고 균형적인 식단을 유지하는 것이다.

/ 중국신문넷

여름철 땀 흘릴 때 복숭아가 최고!

여름에는 역시 과일만한 후식이 없다. 그냥 먹어도 좋지만 제대로 알고 먹으면 건강까지 챙기니 더 좋을 터이다. 제철 과일에 관한 이모저모를 알아보자.

■ 수박·참외, 껍질까지 먹으면 어떤가?



수박과 참외의 껍질에는 몸에 좋은 영양성분이 있어 껍질째 먹으면 좋다. 하지만 원체 단단하다 보니 요리가 필요하다.

우선 수박껍질에는 리노 작용을 돕는 시트룰린이 풍부해 부종을 완화하고 어지러거나 답답한 증상을 해소하는데 도움이 된다.

수박껍질을 활용하는 방법으로는 먼저 얇게 썰어 말린 뒤 약한 불에 달여 차로 마시는 것이다. 또는 껍질 속 흰 부분만 활용해 오이김치로 담가 먹어도 된다.

한편 참외껍질에는 플라보노이드라는 항산화 성분이 풍부해 나쁜 콜레스테롤 수치를 줄이는 데 효과적이다. 수박껍질처럼 말려 차로 마시거나 채 썰어 샐러드로 만들어 먹는 것을 추천한다.

■ 브릭스 높을수록 더 맛있나?

꼭 그렇지만은 않다. 브릭스(白利糖度)는 100그램당 과일의 당 성분 함량을 나타내는 단위로 높을수록 달고 맛있을 확률이 높지만 절대적인 지표는 아니다. 과일 맛은 신선도, 향미, 산도, 식감 등 다른 요인들도 복합적으로 작용하기 때문이다.

■ 멜론·참외도 두드러본 후사는 좋은가?

두드러보는 것 자체는 도움이 되지만 그것만으로는 충분하지 않다. 멜론(甜瓜)은 그물무늬가 꼭지부분까지 선명하고 묵직함이 느껴지는 것이 당도가 높다. 또 꽃자리(배꼽)

부분 근처를 손으로 눌렀을 때 약간 들어간다면 먹기 좋게 익었다고 볼 수 있다.

한편 참외는 흰색 골이 선명하고 깊으며 크기가 아담하고 꽃자리가 작은 것이 좋다. 이에 반해 참외 고유의 향이 짙어진 경우 신선도가 저하됐을 가능성이 크다.

■ 딱딱한 복숭아와 물렁한 복숭아의 차이는?



식감 차이만 있을 뿐 당도나 영양면에선 차이가 없다.

여름에는 땀으로 칼리움을 잃기 쉬운데 복숭아에는 사과, 배, 포도보다 많은 칼리움이 들어있어 도움이 된다. 또 비타민과 유기산까지 골고루 들어 있어 피로감 개선에 효과적이다.

특히 속이 노란 황도와 천도복숭아(千島桃子)는 베타카로틴이 풍부해 눈 건강에도 좋다.

■ 같이 먹는 것보다 그냥 먹는 게 좋은가?

과일에 관한 대표적인 관념이다. 담부터 말하면 반은 맞고 반은 틀리다.

우선 영양학적 관점에서 보면 과일은 그대로 먹는 것이 좋다. 과일을 갈 때 세포벽이 손상돼 항산화 기능이 떨어지고 소화·흡수가 빨리 되어버려 식이섬유의 리셉을 제대로 누릴 수 없기 때문이다.

하지만 채소와 함께 같이 먹었을 때 영양 보충에 도움이 되는 과일도 있다. 대표적으로 사과(Apple)+ 비트(Beet, 甜菜)+ 당근(Carrot)을 재료로 한 일명 'ABC 주스'의 사례가 있다.

사과, 당근, 비트는 모두 붉은색으로 이를 함께 같이 마시면 항암·항산화작용 및 면역기능 증진 등의 역할을 하는 파이토케미컬을 풍부하게 섭취할 수 있다.

단, 즉시 마시도록 하자. 당근 자체에 비타민 C 산화효소가 있어 오래 저장할수록 산화효소 활성도가 증가해 비타민 C가 손실되기 때문이다.

/ 종합



첫아이 출산 최적기는 30대 초반

임신에도 가장 효율적인 때가 있다. 건강한 임신과 출산에 있어 자궁내 환경에 직접 영향을 주는 여성의 '나이'가 중요한 것으로 밝혀졌다.

한국 삼성서울병원에 따르면 30대 초반이 첫아이를 낳는 가장 적절한 시기라는 연구 결과가 나왔다. 이보다 나이가 많으면 임신성 고혈압(임신중독증), 당뇨, 전치태반 등 각종 위험이 뒤따르는 것으로 조사됐다.

이러한 경향은 40대 이상에서 두드러졌다. 40세-44세 초산모는 2005년 기준 15.96%에서 2019년 30.44%로 두배가량 늘었다. 44세 이상 초산모도 2005년 2.06%에서 2019년 7.47%로 3배 이상 증가했다.

첫아이를 낳아 엄마가 되는 시기가 늦춰지면서 그에 따른 임신합병증 위험도 덩달아 커졌다. 초산모 나이의 증가에 따라 임신성 고혈압 발생률과 제왕절개수술률도 비례했다.

연구팀에 따르면 임신성 고혈압 발생률은 25세 이하에서는 2.5%였으나 44세 이상에서는 10.2%로 4배가량 높았다. 제왕절개수술률도 25세 이하에서는 29.5%였으나 44세 이상에서는 74%로 큰 차이를 보였다. 조

위험 임신의 기준이 되는 35세 이상 초산모는 2005년 18.15%였으나 2019년에는 38.42%로 두배 이상 많아졌다. 한국 통계청이 2005년 당시 29.09세였던 첫아이 출생 산모의 평균 나이가 2022년 32.84세로 늘어났다고 보고한 것과 같은 맥락이다.

이런 연구에서는 초산모 나이에 따라 출생아에게 미치는 장기적인 예후도 확인됐다. 출생아의 질량별 발생 위험을 추적 관찰 기간(평균수 10.4년) 동안 살펴본 결과 자폐와 뇌성마비가 산모 나이에 따라 증가했다. 25세-29세를 기준으로 비교 시 자폐는 40세-44세 출산에서 29%, 44세를 넘어서면 50% 이상 증가했다. 뇌성마비 역시 40세-44세 출산에서 29%, 44세 초과인 경우 54%로 위험도가 커졌다. 이를 종합해 첫번

째 임신의 최적 출산 연령을 30대 초반으로 꼽고 이 시기를 넘어서면서 연령이 증가함에 따라 산모와 출생아의 위험도가 증가한다고 연구팀은 설명했다.

연구팀은 "산모 연령 증가에 따른 조산과 장기 예측에 대한 영향은 최근 여성이 선택하는 란자 동결과 같은 방법만으로는 대처가 어렵다는 것을 확인한 연구"라고 말했다. 이어 "건강한 임신을 위해서는 '자궁내 환경'이 중요하다. 임신합병증뿐 아니라 출생아의 장기 예후도 산모 나이와 직접적으로 관련있는 만큼 적정 시기에 맞춰 출산할 수 있도록 부부가 함께 계획해야 한다."고 덧붙였다.

그는 "출생아의 장기 예후에 관여하는 요소에는 산모의 나이뿐 아니라 남편의 나이도 중요하다는 것은 이미 해외 연구들에서 잘 알려진 부분"이라며 "국가 빅데이터 연구임에도 남편의 나이를 같이 분석할 수 없었던 것이 이 연구에서의 아쉬운 점"이라고 부연했다.

/ 종합

채식하면 에너지가 부족해지는가?

2024년 파리올림픽 주최자는 재활용 침대를 사용하고 태양에너지를 공급하는 등 녹색 및 저탄소 리념을 구현하기 위해 다양한 조치를 도입했다. 이의 채식 공급 비중을 높인 것도 하나의 큰 포인트이다. 파리올림픽 선수촌의 메인식당은 6개 식사 구역으로 나뉘었는데 매일 약 50가지 메뉴를 제공하며 그중 절반이 채식이다.

일부 네티즌들은 채식을 하면 에너지가 부족해질 수 있다고 제기했다. 이에 대해 관련 전문가는 이렇게 답변했다.

"채식은 가축, 가금, 물고기, 새우 등 동물성 음식이 포함되지 않는 채식(素食) 모식으로서 완전한 채식, 알류 채식, 젓류 채식, 알 및 젓류 채식 등으로 나뉜다."

북경안정병원 립상영양과 부주임 영양사 진동은 채식주의자들의 음식은 쌀, 밀가루, 잡곡, 콩과 그 제품, 남새 등 음식이 위주라고 소개했다.

채식주의자마다 각자 특징이 있다. 예를 들어 완전한 채식주의자는 모든 동물성 음식을 먹지 않고 오곡, 남새, 과일, 견과, 콩류 등 식물성 음식만 먹는다. 알류 채식주의자 혹은 알 및 젓류 채식주의자는 고기류 음식만 먹지 않고 기타 닭알, 메추리알 등 알류 음식 혹은 젓류와 그 제품을 먹는다. 알류 음식의 아미노산 모식은 인간의 아미노산 모식에 가까



워 영양가가 높은 고품질 단백질로 간주된다.

진동은 과학적으로 음식을 섭취한다면 채식만 하여도 대부분 인체활동에 필요한 에너지를 만족시킬 수 있다고 인정했다. 탄수화물, 지방, 단백질은 인체를 위해 에너지를 제공하는 3대 영양소이다. 탄수화물은 곡물, 과일, 전분류 남새에 기본적으로 존재한다. 지방은 대부분 육류 음식에 존재하지만 견과, 유유,

달걀, 곡물, 콩류 등에도 지방이 함유되어 있다. 단백질은 원천이 비교적 광범위한 동물에도 있고 식물에서도 섭취할 수 있다. 이외 닭알, 젓 및 기타 제품에도 단백질 함량이 매우 풍부하며 또한 좋은 단백질에 속한다.

상해교통대학 의학원 공공위생학원 등이 연합으로 상해시 282명 채식주의의 단백질 영양 상황 및 그 음식 원천을 조사 분석한 결과에 따르면 채식

주의자의 매일 총에너지 섭취는 비록 비채식주의자보다 낮았지만 단백질 에너지 공급에는 큰 차이가 없는 것으로 드러났다.

진동은 "하지만 우리는 균형적 섭취를 더욱 권장하는바 고기, 알류, 젓류 음식을 통해 좋은 단백질을 섭취하고 남새, 과일, 견과 등 음식을 통해서도 단백질을 섭취해야 한다고 주장한다."라고 말했다.

/ 과학일보

영상으로 배우는 요리 - 닭날개요리

