

약 복용 기간, 이런 과일 절대 먹지 말아야!



감, 바나나, 자몽은 많은 사람들이 즐겨 먹는 과일이다. 그러나 특정 약물을 복용하는 동안에는 이러한 과일을 절대 먹지 말아야 한다. 그렇지 않으면 건강을 위협할 수 있다.

❏ 약을 먹을 때 왜 이런 과일을 삼가해야 할까?

특정 과일에 포함된 특정 성분은 인체에서 약물과 상호작용하여 다양한 부작용을 일으킬 수 있다. 레를 들면 자몽에는 푸라노쿠마린(呋喃香豆素)이 포함되어있는데 간에서 cyp3a4 효소의 활성을 억제한다. 이 효소는 간장에서 약물 대사를 담당하는 효소중 하나이다. 약을 복용한 후 자몽을 먹으면 푸

라쿠마린이 효소 활성을 감소시키거나 기능을 발휘하지 못하여 약물이 체내에 머무는 시간을 연장시키는데 이는 약물 용량을 증가시키는 것과 같아 부작용의 위험을 증가시킨다. 또한 자몽에는 플라보노이드가 포함되어있어 특정 약물의 인체 흡수를 줄일 수 있다. 현재 자몽의 영향을 받는 약물은 85가지가 넘으며 그중 약 절반은 심각한 부작용을 일으킬 수 있다. 레하면 일부 수면제, 항암제, 항생제, 진통제 등이다. 자몽과 근친관계가 있는 유자, 오렌지, 라임(青柠)도 상술한 약을 복용하는 동안 반드시 주의해서 먹어야 한다. 바나나는 칼륨, 마그네슘, 철분 등 다양한 미네랄을 풍부히 함유하고 있으므로 리노제 또는 칼리움보

충제를 복용하는 환자는 섭취를 피해야 한다. 그렇지 않으면 혈중 칼륨을 수치가 너무 높아져 고칼리움혈증을 유발할 수 있다. 이는 심혈관계통에 억제 효과가 있어 사지 저림, 졸음 및 피로 등 증상을 유발할 수 있다. 또한 바나나에는 세로토닌이 함유되어있어 위산 분비를 감소시키고 퀴놀론계 항생제의 흡수에 영향을 미친다. 감은 가을, 겨울에 흔히 볼 수 있는 과일로 탄닌산(鞣酸)이 많이 함유되어있다. 이는 철분과 쉽게 반응하여 철탄닌산염 침전을 일으키기 때문에 약물 흡수에 영향을 미친다. 감을 글루콘산칼슘(葡萄糖酸钙), 젖산칼슘과립(乳酸钙颗粒)과 같은 칼슘보충제와 함께 섭취하면 칼슘 흡수에 영향을 미칠 뿐

만 아니라 결석을 형성하기 쉽고 아목시실린(阿莫西林), 세팔렉신캡슐(头孢氨苄胶囊)과 같은 항생제와 함께 섭취하면 위장관을 자극할 수 있다. 또한 사과는 비타민 K가 풍부하여 혈전을 예방하기 위해 항응고제를 복용하는 환자에게 일정한 위험이 있다. 일부 유기산이 다량 함유된 산성 과일은 알칼리성 약물 및 항생소류 항생제와 함께 복용해서는 안 된다. 소비자들은 약물을 복용하는 동안 의사와 상담하여 어떤 과일이 약물에 약영향을 미칠 수 있는지 명확히 해야 하며 특히 장기간 약을 복용하는 만성질환자의 경우 이에 각별한 주의

/ 인민넷

밤알이 갈색으로 변해도 먹을 수 있는가?

밤알이 갈색으로 변한 것은 밤알에 갈변(褐变)이 일어났기 때문이다. 밤 갈변은 효소적 갈변과 비효소적 갈변의 두가지 유형으로 나눌 수 있다. 효소적 갈변은 폴리페놀산화효소(多酚氧化酶)와 과산화효소(过氧化物酶)의 촉매작용으로 밤 속의 페놀성(酚类) 물질이 갈색 또는 검은색 물질로 산화되는 과정을 말한다. 밤의 효소적 갈변은 일반적으로 밤알 껍질을 벗기는 과정에서 기계적 손상을 받아 밤알 조직이 공기에 노출되었기 때문이다. 열매 속의 폴리페놀산화효소는 직접 공기중의 산소와 밤알의 폴리페놀(타닌 등)을 리용하여 갈색 생성물을 생성하는데 이는 잘린 사과가 산화되어 변색되는 것과 같다. 비효소적 갈변은 주로 캐러멜화(焦糖化), 메일라



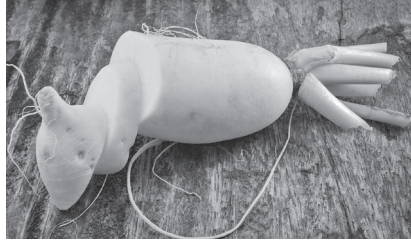
드(美拉德)반응, 아스코르빈산산화(抗坏血酸氧化)의 3가지 유형이 있는데 주로 밤을 익히는 과정에서 발생한다. 이는 빵을 구우면 변색되는 것과 같다. 따라서 밤알이 갈색으로 변해도 외관상 영향을 줄 뿐 정상적으로 먹을 수 있다. 하지만 밤알의 색이 비교적 진하고 이상한 맛이 동반되면 변질되었을 수 있으므로 먹지 말아야 한다. / 중국과학보급넷

겨울철 양고기 먹을 때의 몇가지 금기

겨울이 되면 추위를 견디기 위해 사람들은 육류 섭취를 늘린다. 그중 육질이 부드럽고 지방이 적으며 가격이 적당한 양고기를 많이 찾는다. 그럼 양고기는 어떻게 조합해야 영양학적 효과가 가장 좋을가? 또 어떤 금기 조합이 있을가?

《본초강목》에는 양고기는 성질이 따뜻하고 맛이 달며 허함을 보충하고 추위를 없애며 기혈을 따뜻하게 하고 식욕을 돋우며 비장을 튼튼하게 하는 효능이 있다고 기재되어있다. 특히 손발이 차고 기혈 순환이 잘 안되는 여성들에게 매우 좋은 조절 효과가 있다. 때문에 전통의학에서 양고기는 겨울철에 좋은 보양제이다.

양고기 + 흰무우: 건조함과 느낌 떨어준다



성질이 찬 무우는 폐와 위경에 들어가면 기를 내리고 음식을 소화시키며 가래를 제거하고 폐를 촉촉하게 하며 해독과 체액 생성의 효과가 있다. 흰무우와 양고기의 조합은 양고기의 건조함과 기름기를 없애주어 소화를 도울 뿐만 아니라 상초열(上火)을 내려줄 수 있다.

양고기 + 산약: 비장과 신장 튼튼하게



양고기 + 산약(山药, 마)의 조합은 비위가 안 좋은 사람들에게 잘 어울린다. 《본초강목》에 따르면 산약은 성질이 평온하고 맛이 달며 폐, 비장,

신장에 들어가면 신장에 유익하고 비장과 위를 튼튼하게 하며 설사를 멈추고 가래와 타액을 삭이는 효과가 있다. 산약과 양고기를 함께 섭취하면 비장과 위를 튼튼하게 할뿐더러 신장에 영양을 공급한다.

양고기 + 다시마: 면역력 증진



마시마(미역)는 성질이 차고 간, 위, 신장, 폐에 들어가면 가래를 삭이고 단단한 것을 부드럽게 하고 맺힌 것을 풀어주며 수분을 보충하고 부종을 가라앉히는 효과가 있다. 현대 연구에 의하면 다시마는 영양가가 높은 식품으로 요드 함량이 높은 뿐만 아니라 조섬유(粗纤维), 무기염, 카로틴(胡萝卜素), 칼슘, 철, 비타민 B1도 함유하고 있다. 이 두가지를 함께 먹으면 인체에 필요한 영양소를 보충하고 신체의 면역력을 향상시킬 수 있다.

양고기, 이런 음식과 함께 먹으면 안돼

- 식초와 함께 먹으면 안된다. 양고기는 뜨겁고 식초는 따뜻하여 주성(酒性)과 비슷하기에 두가지를 함께 조리하면 열을 일으키고 출혈 증상을 초래할 수 있다.
- 차와 함께 먹으면 안된다. 양고기를 먹을 때 차를 마시면 탄닌산(鞣酸) 단백질이 생성되어 위장의 연동을 쉽게 약화시킬 수 있다.
- 호박, 밤과 함께 먹으면 안된다. 양고기와 호박, 밤은 모두 따뜻한 음식으로서 만약 함께 먹으면 '열'이 나기 쉽다.
- 수박과 함께 먹으면 안된다. 이는 양고기의 따뜻한 효과를 약화시킬 뿐더러 비장과 위장의 건강을 방해하고 설사를 유발할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

겨울철 목욕할 때 무엇에 주의해야 할까?



목욕 순서

먼저 얼굴을 씻고 몸을 행구고 마지막에 머리를 씻는 것이 좋다. 이 순서는 심혈관 및 뇌혈관의 불편함을 줄이고 혈류를 예방할 수 있다.

너무 높지 않은 수온

수온은 피부 온도를 기준으로 여름에는 체온보다 약간 낮을 수 있고 겨울에는 체온보다 약간 높을 수 있는데 38~40℃가 가장 적절하다.

적절한 시간

겨울에는 목욕 시간을 10~15분 이내로 조절하는 것이 가장 좋다. 목욕 시간이 너무 길면 피부의 유지 균형이 깨질 수 있다.

때를 너무 세게 밀지 말아야

때를 너무 세게 밀면 피지선이 충분한 기름을 분비하지 못하여 건조, 피부 트임, 갈라짐 심지어 피부의 저항력을 감소시킬 수 있다. / 인민일보



찐빵, 밥, 국수중 혈당지수가 높은 것은?

같은 량의 생면과 생쌀은 칼로리가 동일하다. 조리된 쌀과 면의 소화 흡수 또한 일반인의 경우 동일하다. 따라서 국수는 쌀밥보다 칼로리가 높지 않다. 그러나 쌀은 팽창률이 더 높고 국수는 팽창률이 상대적으로 비교적 낮기 때문에 밥을 지은 후 쌀의 부피

가 더 커진다. 이것이 바로 국수를 먹으면 비만을 일으킬 가능성이 더 크다고 하는 이유이다. 혈당지수는 혈당을 높이는 음식의 속도와 능력을 가리킨다. 혈당지수가 높은 음식은 소화관에 들어가면 빠르게 포도당으로 전환되어 혈당을 높인다. 일반적으로 혈당지수가 70

이상인 식품을 혈당지수가 높은 식품(포도당의 혈당지수는 100)이라고 한다. 찐빵의 혈당지수는 88, 국수는 82, 쌀은 83으로 이 세가지 일반적인 주식의 혈당지수는 모두 낮지 않으며 세가지 음식 사이에는 큰 차이가 없음을 알 수 있다. / 인민넷 - 조문판

패딩 속에 반팔을 입으면 더 따뜻할까?

‘많이 입을수록 더 따뜻하다’는 것은 사실 오해이다. 따뜻함을 유지하는 관건은 일정한 두께와 촉촉한 공기층이다. 공기층은 옷과 인체 사이에 공기를 머금은 틈을 말한다. 인체는 계속 열을 방출하기 때문에 공기를 천천히 가열시키는데 이때 공기는 보온층 역할을 한다. 그렇다면 층수가 많을수록 옷 속에 저장된 공기가 많아 전체적인 보

온성이 점점 더 강해질까? 우리는 인체를 원기둥이라고 생각할 수 있는데 옷의 건수가 많을수록 옷 사이에 새로운 틈이 생기고 새로운 틈은 또 공기를 수용할 수 있다. 그리하여 결국 매우 두꺼운 공기층이 만들어지는 것이다. 실제로 공기층이 너무 두꺼우면 내외에 더 분명한 온도차가 생겨 공기 흐름으로 인해 ‘열대류’가 발생한다. ‘열대류’가 발생하면 열 손실이

더 빨라진다. 온도차로 인한 ‘열대류’외에도 층수가 너무 많으면 공기층을 얇아지게 한다. 층수가 일정한 수를 초과하면 옷의 건수가 증가함에 따라 층 사이의 공기 저장량이 오히려 감소한다. 특히 야외에서 걸을 때 옷들이 몸의 움직임과 함께 서로 마찰되고 압착되어 옷 사이의 공기층 흐름을 가속화하고 열 손실을 악화시킨다. / 국가등급방송

영상으로 배우는 요리—김치갈비찜

