

여름에 많이 먹어야 할 음식

장수비법: '공복감' 유지하기!

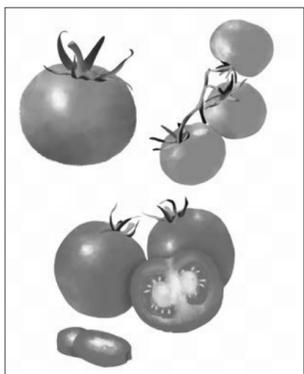
현대 연구에 따르면 여름에 인체의 기초대사율은 5~10% 증가한다. 이러한 속속은 에너지 균형의 원리에 부합되며 사람들에게 여름철 식단 조절에 주의를 기울이도록 상기시키고 있다.

'립하알'(立夏蛋) 풍습에서도 영양 보충의 지혜를 볼 수 있다. 민간에는 "여름에 닭알을 먹으면 돌도 깨부술 수 있다."는 말이 있는데 닭알이 제공 하는 고품질 단백질과 레시틴은 실제로 근력을 향상시킬 수 있다.

고대 의사들은 여름 식단에 "신맛을 늘리고 쓴맛을 줄여야 한다."고 권하기도 했다. 여름철 고온으로 소화효소 활성이 저하되는데 신맛 음식에 함유된 유기산은 위액 분비를 촉진하여 식욕을 돋우고 여름철 권태기를 예방할 수 있다.

주목할 만한 천연 신맛 음식

1. 도마도: 리코펜과 유기산이 풍부히 들어있어 위액 분비를 자극하고



여름철 식욕 부진을 완화시킬 수 있다. 《본초강목》에는 도마도가 "침분비를 촉진하고 체액을 보충하며 구강 건조 상태를 완화시킨다."고 기록되어 있다. 도마도닭알볶음, 도마도수프 또는 도마도샐러드를 만들어 먹을 것을 추천한다.

2. 레몬: 레몬은 비타민 C, 구연



산 등 성분을 함유하고 있는데 레모네이드나 레몬꿀차를 만들어 먹을 수 있다. 매일 아침 일어나 마시면 소화에도 도움이 된다. 또한 해산물과 함께 배합할 수 있는데 레몬새우는 비린내를 제거하고 신선도를 높일 수 있다.

3. 산사: 중의에서는 '소화를 돕



고 복부 체증을 해결해주는 것'이 가능한 산사차를 마시거나 탕후루를 만들어 먹으면 여름철 복부 팽만감을 완화시킬 수 있다고 믿는다. 현대 연구에 따르면 산사 속에 함유된 플라보노이드는 혈중지질 조절에 도움이 된다.

/ 인민넷 - 조문판

칼슘 함량 우유보다 많아! 검은깨의 5 가지 효능



봄철은 칼슘 보충의 '황금기'이다. 그중 검은깨를 자주 먹으면 다음과 같은 효능이 있다.

1. 봄철 칼슘보충제

봄에는 햇빛이 비교적 충분하고 야외 활동이 많아지면서 뼈의 칼슘 흡

수와 리용도 증가한다. 이때 칼슘이 많은 음식을 많이 먹으면 칼슘을 보충하고 뼈 건강을 유지하는 데 좋다.

연구에 따르면 검은깨는 칼슘, 마그네슘, 철 및 기타 영양소를 풍부히 함유하고 있어 뼈와 근육의 건강을 유지하는 데 매우 중요하다.

검은깨 100그램당 칼슘 함량은 780밀리그램으로 우유중 칼슘 함량의 6~7배이며 마그네슘 함량은 290밀리그램, 철분 함량은 22.7밀리그램이다.

2. 간과 신장 보호하고 정혈 보익

검은깨는 달고 성질이 온화하여 보익 효과가 있으며 양기를 손상시키지

나 화기를 조장하지 않아 간장과 신장에 좋은 식품이다. 전문가들은 검은깨 50그램을 물에 끓여 마시면 신장을 보양할 수 있다고 권장한다.

3. 모발 보호하고 흰머리 개선

검은깨는 모발에 영양을 공급하여 머리를 검고 윤기나게 한다. 검은깨는 비타민 E와 단백질을 풍부히 함유하고 있어 탈모 개선에 도움이 되는바 흰머리가 나고 머리결이 건조한 사람들에게 적합하다.

4. 혈액순환 개선

검은깨에 함유된 불포화지방산은 주로 올레산과 리놀레산으로 신진대

사를 촉진하고 혈액순환을 개선하는데 도움이 되며 피부 장벽 기능을 유지하고 피부 수분을 유지하는 데 도움이 된다.

5. 소화 지연

전문가에 따르면 검은깨 100그램당 비타민 E 함량은 50.4밀리그램으로 항산화 및 소화 지연에 도움이 된다.

주의: 검은깨는 지방 함량이 높기 때문에 맹목적으로 다량 섭취하지 말고 하루에 10~15그램을 섭취하는 것이 좋다고 전문가들은 권한다. 과도한 지방은 혈중지질과 간에 불필요한 부담을 줄 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

세 부위에 땀 많이 나면 건강 적신호!

적절한 량의 땀을 배출하는 것은 건강에 유익하지만 땀을 많이 흘리는 것도 질병의 신호일 수 있다. 이제 부위에 땀이 많이 난다면 우리의 몸이 알리는 건강 적신호일 수 있다.

★ 손발바닥에 땀이 잘 나는 경우: 신장이 허하고 열이 많다

증상: 입안이 마르고 잠을 못 자고 꿈이 많으며 마음이 답답하고 짜증이 쉽게 나며 밤에 식은땀이 흐른다.

개선 방법: 음을 보하고 열을 내려야 한다.

★ 허벅지에 땀이 많이 나는 경

한다.

주목할 점은 전체 과정은 AgRP 신경원에 의해 완전히 독립적으로 조절되며 신체가 실제로 에너지 결핍 상태에 있는지 여부와 무관하다는 것이다.

중국의과대학항공중병원 내분비과 주임의사이며 부교수인 방홍견은 적절한 공복감을 유지하는 것은 인체에 여러가지 장점이 있다고 말했다.

우선, 연구에서 언급한 AgRP 조절기제는 전염성 단백질(单核) 세포의 수를 줄이고 과도한 염증반응을 억제할 수 있다. 이는 만성염증[류마티스관절염(类风湿性关节炎), 죽상동맥경화증(动脉粥样硬化)]에 유익하다.

둘째, 공복감은 유전적 재편성[레하인 히스톤(组蛋白) 변형]을 통해 소화 방지 유전자를 활성화시키고 소화 과정을 지연시키며 수명을 연장시킬 수 있다.

또한 제2형 당뇨병 환자의 경우 적절한 공복감과 카로리 제한을 유지하면 인슐린 감수성을 향상시킬 수 있어 혈당 조절에도 도움이 된다.

/ 생명일보

우: 간경에 습열이 쌓여 하초에 몰린다

증상: 음부에 습기 차고 가려우며 오줌이 적고 황색을 띠며 대변이 끈적끈적해진다.

개선 방법: 열을 내리고 습기를 제거하여 간의 열을 내려야 한다. 식이 금기: 맵고 기름지고 단 음식을 피하고 음주를 피해야 한다.

★ 코에 땀이 많이 나는 경우: 비위가 허약하다

증상: 저항력이 비교적 약하고 기가 허약하며 감기에 쉽게 걸린다.

개선 방법: 비장을 튼튼하게 하고 기를 보충해야 한다. / 인민넷

진통제 장기간 복용하면 중독될까?

진통제를 장기간 복용하면 중독될 수 있다는 것은 잘못된 인식이다.

우리가 일상적으로 약국에서 구입할 수 있는 대부분의 진통제는 비아편성 진통제인데 그중 가장 흔한 유형은 이부프로펜(布洛芬), 아스피린 등과 같은 비스테로이드성(非甾体) 소염제이다. 이러한 종류의 약물은 중독성이 없으며 설 명서나 의사의 지도하에 합리적으로 사용하는 것이 가장 안전하고 효과적이다.

많은 사람들은 "진통제를 복용하면 중독된다."는 말을 듣고 약을 거부하여 결국 오래동안 통증으로 고통받고 심지어 병세를 악화시킨

다. 사실 중독 위험이 있는 것은 아편류 진통제(레하인 모르핀(吗啡), 코데인(可待因) 등)인데 이러한 약물은 엄격한 처방 관리가 필요하다. 감기, 두통, 관절통 완화에 사용되는 기존의 진통제는 이 목록에 포함되지 않는바 규범적으로 사용하면 의존 문제가 발생하지 않는다.

과학적인 약물 사용은 참으면서 복용하지 않는 것보다 훨씬 더 중요하다. 통증이 생활에 영향을 미칠 때 의사의 지도하에 필요에 따라 진통제를 복용하는 것은 통증을 참는 것보다 건강 회복에 훨씬 더 도움이 된다.

/ 중국신문넷

블루베리 매일 먹으면 어떤 변화 발생할까?



요즘은 블루베리가 대량으로 출시되는 계절로 전국 여러 지역의 블루베리 가격이 '반토막' 났다.

최근 몇년 동안 블루베리는 영양가가 높은 과일로서 점점 더 많은 사람들의 생활 속에 들어오고 있다. 그럼 블루베리를 매일 먹으면 어떤 변화가 발생할까?

많은 네티즌들은 블루베리가 갑상선 문제를 완화시키고 피부를 하얗게 하며 시력을 향상시킨다고 말하는데 이 모든 것은 사실일까?

블루베리는 어떤 영양가 있을까?

블루베리의 영양에 대해 이야기할 때 사람들은 보통 안토시아닌과 비타민 C를 언급한다.

블루베리 속에 함유된 비타민 C는 일반적으로 10~34밀리그램/100

그램에 달하고 가장 높은 것도 34밀리그램/100그램에 불과하다. 이 함량은 과일과 채소중에서 중간 수준에 놓이며 딸기, 키위, 대추 등에 비해 적다.

안토시아닌은 강력한 항산화 능력을 가지고 있다. 데이터에 따르면 블루베리의 품종에 따라 영양성분이 다르는데 최고 함량은 400밀리그램/100그램을 초과할 수 있다. 이것은 확실히 과일과 채소중에서 비교적 풍부한 편이다.

블루베리 먹으면 갑상선 문제 완화시킬 수 있을까?

실제로 블루베리에는 갑상선 건강을 증진하는 데 도움이 되는 비타민 C가 포함되어 있다.

하지만 과일중에서 블루베리는 비

타민 C가 특별히 풍부한 음식은 아니다. 또한 비타민 C는 실제로 건강한 영양소이지만 갑상선에 특별한 영향을 미치지 않는다. 갑상선질환이 있다면 건강한 식단을 위해 블루베리를 먹는 것은 권장지만 의사의 지시에 따라 합리적으로 정해진 시간에 약도 함께 복용해야 한다.

블루베리 먹으면 피부가 하얗게 될까?

일리는 있지만 증거가 불충분하다. 비타민 C는 피부 콜라겐을 구성하는 합성원료로 피부에 좋다. 비타민 C 보충은 피부에 어느 정도 도움을 줄 수는 있지만 미백 효과는 기대만큼 효과적이지 않을 수 있다. 미백을 원한다면 일상 자외선차단을 잘해야 한다. / 인민넷 - 조문판

朝夕奔梦

友诚敬爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强