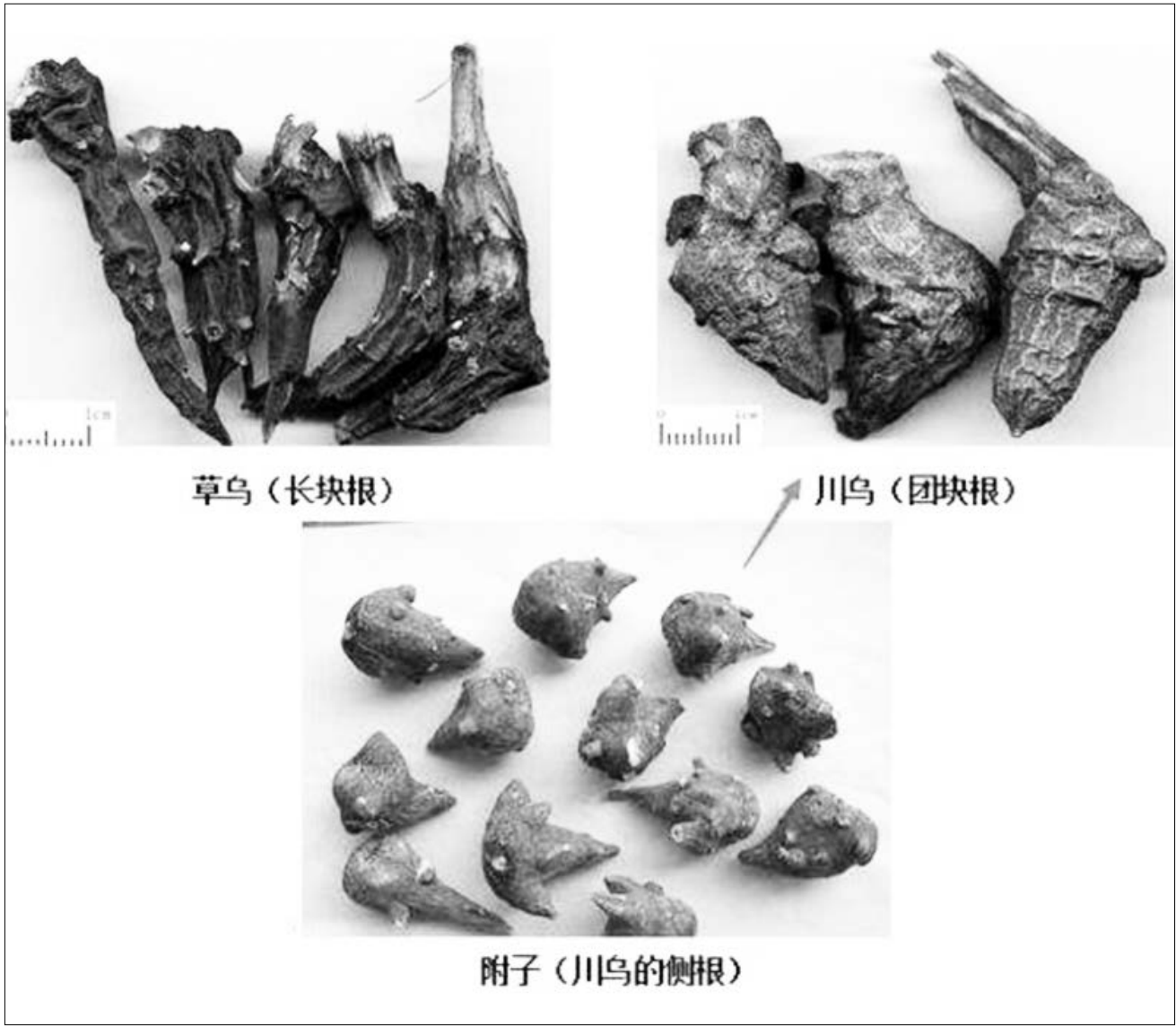


약주가 ‘독주’될 수도 !

금기사항 꼭 알아야



최근 강소 회안의 한 로인은 민간처방을 쉽게 믿고 독성이 있는 만다라꽃으로 약주를 담갔다가 마신 후 환각, 손발이 제멋대로 움직임, 헛소리 등 정신이상 증상과 함께 동공 확대, 부정맥, 가슴답답함, 숨가쁨 등 중독 반응이 나타났다. 긴급히 병원으로 이송되어 치료받은 후에야 로인은 위기에 서 벗어났다.

그렇다면 약주를 담그지 못하는 약재에는 어떤 것들이 있는가? 약주를 담그려면 어떤 주의사항이 있는가? 함께 알아보자.

어떤 중약재가 약주를 담그기에 적합하지 않은가?

천오 (川乌), 초오 (草乌), 마전자 (草乌), 거마리 (水蛭), 장이자 (苍耳子) 등 약재로 술을 담그는 것을 엄격히 금지한다.

천오, 초오, 부자 (附子) 등은 혼한 아코니틴계 (乌头碱类) 중약재로 독성 중약재이지 식품이 아니므로 일반 약식, 보통 음식으로 먹을 수 없다. 아코니틴 중독의 주요 증상은 메스꺼움, 구토, 심계항진, 입 주위 및 얼굴 저림, 복통, 설사 등이다. 일부 중증 중독자는 혼수 상태, 부정맥, 순환과 호흡부전이 나타나고 심각한 경우 사망에 이를 수 있다.

약주를 담그는 술은 몇도가 적합한가?

약주를 담그려면 일반적으로 약 50 도의 술을 사용하는데 이는 약 50 도의 술이 중약에 남아있는 미생물, 곤충알 등 유해물질을 효과적으로 죽일 수 있기 때문이다.

중약의 활성성분중 일부는 물에 용해되고 일부는 알콜에 용해된다. 유효 성분이 최대한 많이 배어나오게 하는 전제하에 50 도 정도의 술은 인체에 비교적 안전하고 자극이 적으며 목, 식도, 위점막을 손상시키지 않는다.

약주는 얼마 동안 담그는 것이 적당한가?

약주를 담그는 시간은 약 15~90 일이며 온도가 높을수록 담그는 시간이 짧아야 한다.

식물류 약재 (례하면 구기자, 당귀, 인삼 등) 를 담그는 시간은 15~30 일이다. 질감이 부드럽고 유효 성분이 쉽게 용해되며 오래 동안 담그면 불순물침전이 발생할 수 있다.

동물류 혹은 단단한 약재 (례하면 해마, 복용, 삼칠 등) 를 담그는 시간은 1~3 개월이다. 질감이 단단하여 유효 성분이 충분히 방출되려면 더 많은 시간이 필요한데 정기적으로 술의 상태를 관찰해야 한다.

약주는 온도 변화가 크지 않은 서늘한 곳에 보관해야 하며 실온은 섭씨 10~25 도가 좋다. 휘발유, 등유, 자극적인 냄새가 나는 물품과 함께 보관하면 안된다.

만약 약주에서 신맛이 나거나 술이 탁해지고 숨 모양의 물질이 뚜렷하게 생기며 표면에 유막이 나타나면 약주가 변질되었을 수 있으므로 마시지 말아야 한다.

약주는 한번에 얼마나 마시는 것이 적당한가?

하문대학부속중산병원 종양내과 주임의사 반전화는 몇가지 암 유발 음식을 꼭 멀리해야 한다고 당부하며 다음과 같이 말한다.

모두 “병은 입으로 들어온다.”고 말하는데 일부 암은 음식 때문일 수 있다. 사람들은 ‘맛있는’ 음식을 좋아하지만 어떤 ‘맛있는 음식’은 건강에 좋지 않으며 심지어 암을 유발할 수 있기에 가능한 한 먹지 않거나 적게 먹을 것을 권장한다.

1. 고탄수화물, 고지방, 고열량 음식—적당히 먹기/ 적게 먹기

례를 들면 다양한 설탕 함유 음료, 사탕, 크럼케이크 등은 많은 사람들이 즐겨 먹는 음식이다. 적당히 먹을 수는 있지만 절제해야 한다.

2. 구이, 튀김, 바비큐, 절임, 훈제류 음식—적게 먹기/ 최대한 먹지 않기

짜배기 (油条), 유병 (油饼) 과 랍육 (腊肉), 훈제육, 절임육 등 가공육류와 같은 음식은 먹을 때는 기분이 좋지만 암에 걸릴 위험이 증가된다. 먹지 않는 것이 가장 좋고 적어도 적게 먹어야 하며 자주 먹지 말고 이런 음식을 즐겨 먹지 말아야 한다.

3. 뜨거운 음식—먹지 않기

섭씨 65 도를 초과하는 뜨거운 차, 뜨거운 음료, 뜨거운 음식을 장기적

으로 섭취하면 식도암에 걸릴 위험이 증가할 수 있다.

4. 술과 담배류—담배제품 끊기/ 음주 삼가하기

흡연은 분명히 좋지 않으므로 더 이상 말할 필요가 없다. 세계보건기구 국제암연구기구의 발암물질 목록에 따르면 무연담배도 1 급 발암물질로 분류된다. 음주도 암에 걸릴 위험을 증가시킨다.

5. 고염분 음식—염분 조절/ 염분 줄이기

너무 짠 음식 레를 들면 염분 함량이 높은 각종 가공식품이나 짠 료리를 너무 많이 먹으면 장기간의 고염식단으로 위암 등 위험을 증가시킬 수 있다.

6. 빈랑—먹지 않기

빈랑을 먹지 않는 것이 좋은데 여기에는 빈랑열매, 담배를 함유한 빈랑조각, 담배를 함유하지 않은 빈랑조각이 포함된다.

세계보건기구는 빈랑을 1 급 발암물질로 분류했다. 이는 빈랑이 주로 구강암의 발암물질임을 증명할 만한 충분한 연구 증거가 있음을 의미한다. 구강암을 유발할 뿐만 아니라 빈랑을 씹는 것은 인두암, 후두암, 식도암 등의 발생과 일정한 상관관계가 있다.

/ 인민넷 – 조문판

수면질이 나쁘다면

탄수화물 부족 때문일 수 있어

불면증은 현대인을 괴롭히는 흔한 문제가 되었다. 일부 사람들은 어떤 건강식품을 먹든, 어떤 침대 매트리스나 베개를 바꾸든, 심지어 매일 운동을 계속하든 불면증에 시달리거나 자주 밤잠을 설치곤 한다.

이런 상황이 있다면 주식을 너무 적게 먹는 것이 아닌지를 고려해봐야 한다. 특히 저녁식사를 적게 하거나 주식을 먹지 않아 생기는 불면증이 있는지 생각해보는 것이 좋다. 탄수화물 부족으로 인한 이러한 불면증은 건강관리 제품을 먹으면 개선되기 어렵지만 설탕과 기름이 없는 주식을 충분히 섭취할 필요가 있다.

왜 전문 음식을 먹으면 불면증 예방에 좋을가?

영양소와 불면증 사이의 관계에 대한 연구 결과는 다르지만 많은 연구에서 탄수화물이 수면 속도, 수면

시간, 수면 연속성 및 수면 단계와 관련이 있음을 확인했다.

류행병학 연구에 따르면 고품질 탄수화물을 더 많이 섭취하는 것은 수면질이 좋지 않을 가능성 감소와 관련이 있다. 연구에 따르면 중국 북방에서 많은 량의 주식을 먹는 식사 방식과 낮은 불면증 위험 사이에 관련성이 있다고 한다.

무작위 대조 연구에 따르면 운동 후 탄수화물을 섭취하지 않는 것과 비교할 때 저녁 운동후 탄수화물 공급을 늘리면 수면 효과와 수면질을 효과적으로 향상시킬 수 있었다.

단백질이 풍부한 음식은 비타민 B 도 풍부히 들어있어 적당히 섭취하면 수면에 도움이 되지만 너무 많이 먹으면 오히려 역효과를 낼 수 있다. 밤에 과도한 단백질 섭취를 피하고 전분류 식품을 적당히 섭취하는 것이 수면에 더 도움이 된다.

/ 신화넷

혀의 3 가지 변화 , 정말 ‘늙었다’는 표징!

피부에 주름이 생기고 머리카락이 점점 하얗고 허리와 등이 더 이상 곧지 않다... 나이가 들면 몸도 늙어가면서 일련의 변화가 일어난다.

외모 외에도 많은 사람들이 간과하는 또 다른 로화 신호가 있는데 바로 혀의 변화이다.

3 가지 표현은 로화의 표징

◆ 미각이 퇴화되어 무엇을 먹어도 맛이 없다

습관적으로 료리에 소금을 한스푼 더 넣는 것, 이는 단순히 맛의 변화 때문이 아니라 로화에 대한 신체의 본능적인 투쟁이다. 60 세 이상 로인은 소금에 대한 인식역치 (感知阙值) 가 젊은이보다 2.2 배 높는데 이는 젊은이와 동일한 미각 자극을 얻기 위해 더 많은 소금을 섭취해야 함을 의미한다.

이 현상의 배후에는 미각세포의 비가역적 감소가 있다. 신생아는 약 1 만개의 미각세포를 가지고 있지만 나이가 들면 이 수자가 3,000 개 이

하로 감소할 수 있다.

◆ 입이 마르고 침이 줄어든다

타액의 중요성은 종종 간과되지만 실제로 이는 미각 건강의 핵심 수호자이다. 성인은 매일 1~1.5 리터의 타액을 분비하는데 타액에는 아밀라아제 (淀粉酶), 리소자임 (溶菌酶) 등 물질이 풍부하여 소화를 도울 뿐만 아니라 구강 건강의 천연 장벽이기도 하다.

연구에 따르면 타액 분비량이 30% 감소하면 음식을 삼키기 어렵고 충치 위험도 크게 증가한다.

◆ 식욕이 감퇴되고 입맛이 없다

한때 군침을 흘려 했던 료리가 맛이 없어지고 신선한 과일을 먹어도 기억 속의 달콤함을 느낄 수 없게 된다. 일본의 한차례 연구에 따르면 사람은 늙으면 감칠맛에 대한 인지능력이 40% 까지 감소한다. 사실 감칠맛은 식욕을 자극하는 핵심 요소이다.

/ 생명시보

두 음료 섞어 마시면 뇌에 영구적 손상 줄 수 있어!

술 + 에너지링크 (조합 : 흰술 + 레드불)

이 두 음료에는 특별한 성분이 포함되어있다. 섞어 마신 후 에너지링크 (能量饮料) 는 먼저 자체 카페인 (咖啡因) 과 타우린 (牛磺酸) 으로 뇌를 유혹하여 뇌의 피로감을 일시적으로 억제시킨다. 이때 뇌는 더 많은 알콜을 흡입할 수 있다고 느끼게 되며 주의하지 않으면 과음으로 인해 평소보다 훨씬 더 많은 피해를 입게 된다!

실험에 따르면 에너지드링크와 술을 혼합한 후 뇌원성 신경영양인자 수준이 크게 감소하고 뇌기억 기능이 급격히 저하되며 인지손상이 발생한다. 게다가 이러한 피해는 계속되기에 영구적인 손상일 수 있다!

이 밖에 다음과 같은 섞어 마시는 방식도 심각한 결과를 초래할 수 있다.

커피 + 에너지드링크 (조합 : 커피 + 레드불)

이 두 음료에는 모두 카페인이 들어있는데 합치면 387 미리그램이나 되어 카페인 섭취 안전 림계점에 근접한다! 때문에 섞어 마시면 심계항진, 혈압 상승, 잦은 심박수를 유발하기 쉽다.

술 + 탄산음료 (조합 : 흰술 + 콜라)

이 두 음료의 성분은 상호 보완적이기에 섞어 마시면 상황이 통제되지 않

는다. 탄산음료에는 많은 량의 이산화탄소 가스가 있어 위점막을 자극하고 위를 빠르게 팽창시키는데 이때 알콜은 위에서 더 쉽게 흡수되어 소장으로 더 빨리 들어간다. 결과적으로 술에 더 빨리 취하게 되고 후과가 더 심각해진다.

뿐만 아니라 알콜은 탄산음료의 이산화탄소 방출을 가속화하는 데 대량의 기포로 인해 위가 아프고 팽창하게 된다!

/ 신화넷

파이내플 , 더 맛있게 즐기는 팁



파이내플은 비록 달고 맛있지만 몇 입만 먹으면 입안이 따끔거리는 느낌이 있다. 왜일가?

옥살산칼슘바늘결정 (草酸钙针晶): 파이내플의 과육에는 옥살산칼슘바늘결정이 포함되어있는데 결정은 랑쪽 끝이 날카로운 바늘 또는 긴 방추 모양이다. 하여 파이내플을 먹을 때 약간 따끔거리는 느낌이 많이 든다.

브로멜라인 (菠萝蛋白酶): 파이내플의 프로테아제 (蛋白酶) 는 파이내플 식물체에 존재하는 단백질 분해효소이다. 이 프로테아제는 이몸, 구강 점막 등을 파괴하여 우리에게 불편감을 느끼게 한다. 또한 일부 사람들은 알레르기, 설사, 구토, 전신 가려움증, 팔다리와 혀 저림 등 증상이 나타날 수 있으며 심지어 호흡곤란, 쇼크 등 반응도 보일 수 있다.

사실 파이내플의 달콤한 맛은 상당히 마음을 사로잡는다.

파이내플 팁 몇가지

1. 조리처리

파이내플구이, 파이내플볶음밥, 파이내플고기볶음 등은 모두 좋은 선택이다. 프로테아제는 열에 로출되면 비활성화된다.

2. 뜨거운 물에 담가두기

파이내플을 조각으로 잘라 끓는 물에 넣어 몇분 동안 담가두면 뜨거운 물이 프로테아제를 비활성화시키고 옥살산칼슘바늘결정을 용해시킬 수 있다.

3. 소금물에 담그기 (약간 유용하지만 추천 않음)

파이내플을 소금물에 담그면 파이내플의 따끔거림을 어느 정도 줄일 수는 있지만 사실 소금량이 적어 큰 효

과가 없다.

연구에 따르면 파이내플을 담그는 가장 좋은 방법은 7% 농도의 염화나트륨용액에 10 분 동안 담그는 것이다. 7%의 염화나트륨용액은 물 500 미리리터에 소금 35~50 그램을 첨가한 것이다. 이 염분 함량은 낮지 않은바 파이내플을 담가 먹을 경우 맛이 짜고 혐알에도 좋지 않을 수 있다.

4. 잘 익은 파이내플 골라야

파이내플을 고를 때에는 잎이 무성하고 곧으며 과일이 신선하고 무거운 감이 있는 것을 선택할 수 있다. 동시에 손가락으로 살짝 눌렀을 때 약간 부드럽고 탄력이 있는 것을 선택해야 하는데 이런 파이내플은 대부분 성숙도가 비교적 좋다.

/ 중앙텔레비죤방송넷