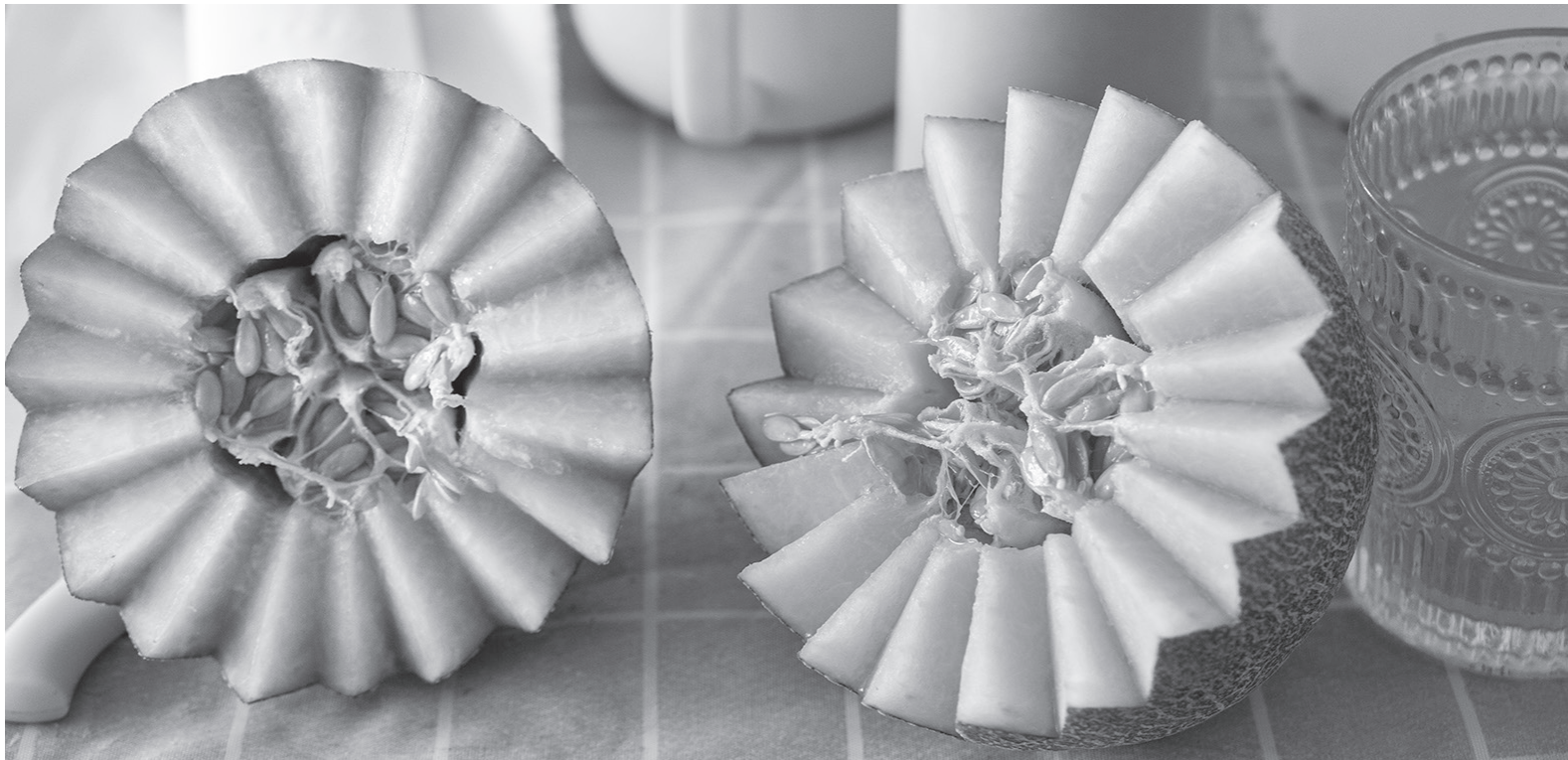


엄청 달지만 카로리 낮은 멜론!

다이어트에 좋은 선택!



날씨가 점차 따뜻해짐에 따라 많은 사람들은 수분이 충분한 과일을 선호하고 있다. 더운 날씨에 '촉촉한' 과일을 한입 먹으면 정말 달콤하고 갈증을 해소할 수 있기 때문이다.

수분이 충분한 과일 하면 멜론(蜜瓜)을 빼놓을 수 없는데 맛도 매우 좋고 가격도 비싸지 않아서 그야말로 서민적이다!

멜론은 우리가 평소에도 참외(甜瓜)라고도 하는 박과(葫芦科) 오이속(黄瓜属) 식물이다. 재배학에서는 두꺼운 껍질의 멜론과 얇은 껍질의 멜론으로 나뉜다. 그중 얇은 껍질의 멜론을 중국 멜론, 동방 멜론, 참외 등으로 부르는데 식감이 아주 좋다.

멜론의 영양성분중 가장 두드러진 것은 풍부한 수분 함량으로 거의 모두가 90% 이상에 달하여 수분 보충에 탁월한 명실상부한 도우미이다! 멜론은 맛이 매우 달아서 많은 사람들이 카로리가 높다고 생각할 수 있지만 사실 대부분 멜론은 40 카로리/100 그램을 넘지 않

는다. 이는 우리가 평소에 먹는 오렌지, 사과, 포도보다도 낮다.

〈중국식품성분표〉의 데이터에 따르면 멜론의 카로리는 34 카로리/100 그램인 반면 쿠쿠미스 멜론(灵蜜瓜)은 4 카로리/100 그램에 불과하다. 이는 다이어트를 원하는 사람들에게 정말 좋은 선택이다.

멜론이 단 이유는 멜론의 당성분이 과당, 포도당, 자당으로 구성되어있는데 그중 과당 함량이 비교적 풍부하기 때문이다. 노란 껍질 멜론의 당 총합량은 4.4 그램/100 그램인데 그중 과당 1.9%, 포도당 1.5%, 자당 1%이다. 과당은 이러한 종류의 당중 단맛이 가장 강하고 차가울수록 단맛이 도는 특성을 가지고 있으므로 온도가 낮을수록 더 달다.

평소 멜론을 자주 먹는 사람들은 같은 멜론이라도 실온에 보관하는 것보다 냉장 보관한 후 먹으면 맛이 더 달콤하다는 것을 알고 있을 것이다.

/ 건강과학보급넷



양파 많이 먹으면 혈관 연화시킬 수 있는가?



양파를 많이 먹으면 혈관을 연화시킬 수 있다는 견해는 과학적 근거가 없다. '혈관 연화'는 과학적인 의학 개념이 아니며 '양파를 먹으면 혈관을 연화시킬 수 있다'는 주장을 뒤받침하는 권위적인 연구나 지점도 없다.

혈관은 '연화'될 수 있는 고무관이 아니다. 사람들이 흔히 말하는 '혈관이 딱딱해진다'는 것은 사실 동맥경화를 가리키는데 이는 혈관벽의 지질(脂質) 침착, 섬유화, 석회화 등 과정을 포함하는 구조적 변화를 의미한다.

일단 이러한 변화가 형성되면 특정 음식을 섭취하는 것만으로는 되돌릴 수 없다.

양파에는 케르세틴(槲皮素) 등 플라보노이드(类黄酮), 폴리페놀(多酚), 유기류화물 등이 함유되어있어 심혈관 건강에 어느 정도 도움이 되므로 혈관을 '청소'하거나 심지어 '연화'시킬 수 있다고 과도하게 해석되지만 이는 전형적인 편파적 리해와 기능 과장이다. 식재료 속의 활성물질 함량이 상대적으로 낮기에 고도의 정제가 이루어지지 않는 한 그 효과와 작용으로는 치료 목적을 달성할 수 없기 때문이다.

따라서 양파든 다른 이른바 '혈관을 부드럽게 하는 신기한 음식'이든 '혈관청소부'로 간주되어서는 안된다. 혈관을 보호하기 위해서는 혈압과 혈중지질을 조절하고 금연과 음주 제한, 규칙적인 운동, 합리적인 식단의 종합적이고 건강한 생활방식을 형성하는 것이 더 확실한 방법이다. 단순히 '한가지 음식을 많이 먹는 것'만으로는 문제를 해결할 수 없다.

/ 중국신문넷

식사 대신 과일을 많이 먹어도 된다... 정말일까?

다이어트를 위해 식사 대신 과일을 먹는 사람이 꽤 많다. 최근 몇년 동안 많은 연구에서는 과일을 장기간 과도하게 섭취하면 건강에 위험이 있을 수 있다는 결과가 나왔다.

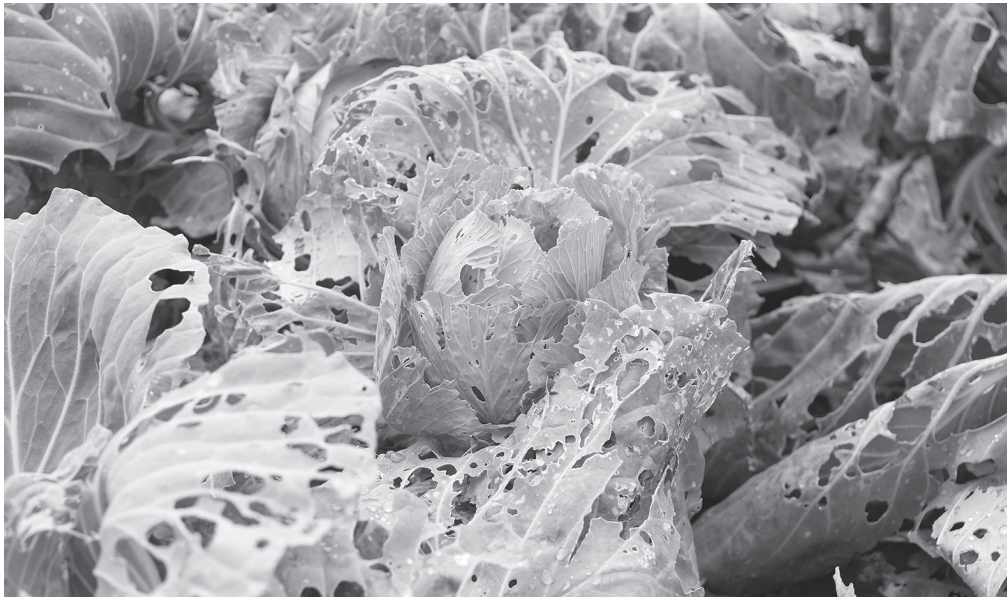
과일의 과당 함량은 상대적으로 높다. 과당의 대사는 거의 간에서만 이루어지는데 소량의 과당은 간에서 정상적으로 처리될 수 있지만 장기간 과도하게 섭취하면 과당이 축적되어 간 손상 위험이 증가된다. 또한 과일

의 과다 섭취는 본질적으로 당분 과다 섭취와 동일하다. 고당 식단은 신체의 염증인자 수준을 높이고 세포 노화를 촉진한다. 동시에 과일의 과다한 섭취는 심혈관 및 뇌혈관 질환의 위험을 증가시킬 수 있다.

때문에 과일을 과도하게 섭취하면 간 건강, 건강한 체중관리 및 전반적인 건강에 모두 부정적인 영향을 미친다.

/ 인민넷 - 조문판

벌레 먹은 채소, 농약 뿌리지 않았음을 의미할까?



벌레 먹은 채소는 농약을 뿌리지 않았음을 의미한다는 견해는 엄격하지 못하다. 채소에 벌레눈이 있다고 해서 농약을 뿌리지 않은 것은 아니다.

농약을 뿌리지 않은 채소는 해충의 영향을 받아 벌레눈이 생길 가능성이 더 높지만 농약 사용이 규범화되지 않으면 농약을 뿌린 채소에도 여전히 벌레눈이 생길 수 있다. 레하면 총해 초기에 제때에 농약을 사용하지 않으면 농약 사용전에 이미 벌레눈이 생겼을 수 있다. 농약을 뿌릴 때 채소의 일부 앞에만 뿌리면 농약이 닿지 않은 부위

에 여전히 해충이 있어 벌레눈이 나타날 수 있다.

우리 나라는 채소의 안전 사용 관련 엄격한 기준과 제도가 있는바 요구에 따라 합리적이고 과학적으로 농약을 사용한 채소는 인체건강에 위협이 되지 않으므로 과도한 걱정을 하지 않아도 된다. 특별히 신경이 쓰일 경우에는 우선적으로 정규적인 경로를 통해 채소를 구매하고 흐르는 물에 헹군 후 섭취하면 안전 위험을 어느 정도 줄일 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

남은 음식 먹다가 응급실에 실려가!



◎ 변질된 음식 섭취하면 아질산염 중독에 걸릴 수 있어

남은 음식을 따뜻하게 데워서 먹는 식습관에는 사실 위험이 도사리고 있다.

며칠전 강소 회안의 조녀사는 남은 음식을 몇입 먹은 후 아질산염 중독 증상을 일으켰다.

당일 조녀사는 혼자 아침식사를 준비하던 중 며칠전에 남은 배추가 있는 것을 발견하고 남은 라면과 함께 끓여먹었다. 조녀사는 다 먹기도 전에 머리가 어지럽고 가슴이 답답해나면서 몸의 불편함을 느꼈다. 이에 그녀는 즉시 가족에게 전화를 걸었고 가족은 도착후 즉시 조녀사를 병원으로 이송하여 응급치료를 받도록 했다.

강소성 회안시제 2 인민병원 의사 신옥은 입

술이 시퍼렇고 손톱의 일부 점막이 자주색을 띠었는데 해당 검사와 결과해보면 아질산염 중독이 분명하다고 말했다.

치료를 거쳐 조녀사는 위험에서 벗어났다. 의사는 류통기한이 지난 변질된 음식, 절인 음식 또는 아질산염에 오염된 음식을 섭취하면 아질산염 중독을 일으킬 수 있다고 경고했다.

일전 중국공정원 원사 종남산은 초청을 받아 국가로년대학교에 가서 강연했다. 종남산은 음식을 먹을 때 특별히 주의해야 하는바 건강에 해로운 습관을 갖지 말아야 한다고 표시했다. "로인들은 종종 집에서 절약하기 위해 남은 음식을 자주 먹는데 남은 채소나 음식은 그다지 깨끗하지 않고 신선하지도 않다. 그 속에는 아질산염이 들어있기 때문에 조심해야 한다!"

/ 인민넷 - 조문판

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

天津大郑剪纸

中华有福 助人是福

图说
我们的
价值观

中宣部宣教局 中国文明网