

여름에 먹기 좋은 영양가 있고 맛있는 나물들



바람이 불면 대지는 살며시 선물을 숨겨놓는다. 눈에 잘 띄이지 않는 구석구석에 산나물들이 얼굴을 빼죽빼죽 내밀며 주인을 기다리고 있다. 그래서 산나물을 캐는 것이 어른들의 '자연 속 보물찾기'라는 말이 있다.

솔장다리 (猪毛菜)

영양성분 : 셀레니움 (硒), 플라보노이드 (黄酮), 알칼로이드 (生物碱), 비타민 C 등 영양소를 함유하고 있다.

약용가치 : 중의에서 솔장다리의 액즙은 혈압을 낮추고 진정시키는 효과가 있는데 주로 고혈압, 현기증, 불면증, 장 건조 및 변비를 치료한다고 한다.

민들레 (蒲公英)

영양성분 : 비타민, 리놀레산 (亚油酸), 꽃봉오리 (花苞), 잎과 꽃에는 아미노산과 다양한 미네랄이 함유되어있다. 약용가치 : 중의학에서는 민들레가 열을 내리고 해독하며 부기를 가라앉

히고 리노 작용을 하며 광범위한 항균 작용이 있는바 인체의 면역기능을 자극하여 담낭을 리롭게 하고 간을 보호하는 효과를 낼 수 있다고 한다.

쇠비름 (马齿菜)

장수채소라고도 불린다. 영양성분 : 티오닌 (硫胺素), 리보플라빈 (核黄素), 아스코르브산 (抗坏血酸), 카로틴 (胡萝卜素) 등을 함유하고 있다. 또한 수분 함량이 높고 카로리가 낮으며 비타민과 식이섬유가 풍부하다.

약용가치 : 중의학에서는 쇠비름이 열을 내리고 해독하며 피를 식히고 지혈하는 효과가 있는바 열독성 혈이 질 (血痢)과 뱀과 벌레의 물림을 치료하는 데 사용할 수 있다고 한다.

냉이 (荠菜)

영양성분 : 단백질, 지방, 식이섬유, 비타민 C 등 성분을 함유하고 있다.

약용가치 : 중의학에서는 냉이가 입에 쓴맛이 나는데 누런 설태 (舌苔黄腻), 여드름 발생, 비장 및 위장 정체 (脾胃积滞), 식욕부진 등 증상이 있는 사람 및 고혈압, 고지혈증 환자에게 적합하다고 한다. 또한 냉이를 먹으면 안구건조증, 야맹증 예방에도 도움이 된다. 하지만 설사를 하는 사람은 냉이를 적게 먹어야 한다.

구기자썩 (枸杞芽)

영양성분 : 비타민 C, 비타민 E, 카로틴, 식이섬유, 칼슘, 철분 등이 풍부하다.

약용가치 : 구기자썩은 가지과 식물인 구기자의 연한 줄기와 잎을 말한다. 잎은 란형 (卵形) 또는 피침형 (披针形)이며 약간 쓸쓸하고 뒤맛은 살짝 달며 질감은 신선하고 부드럽다. 중의학에서 구기자썩은 열을 내리고 눈을 맑게 하며 간화증으로 인한 적목통증 (目赤肿痛)을 완화하는데 도움이 된다고 한다. 구기자썩은 성질이 차기 때문에 비장과 위장이 약한 사람들은 주의해서 먹어야 하며 고혈압 환자는 섭취량을 조절해야 한다. /인민넷

장수의 열매—땅콩

매일 한줌 먹으면 몸에 이런 변화 일어나!



땅콩은 가장 흔한 견과류중 하나일 뿐만 아니라 다양한 식품으로 가공할 수 있어 많은 사람들에게 사랑받고 있다. 하지만 땅콩이 건강에 좋은 제품이라고 생각하는 사람이 있는가 하면 암을 유발할 수 있다고 걱정하는 사람도 있다. 심지어 땅콩을 장기간 섭취한 사람과 그렇지 않은 사람 사이에 신체 상태의 차이가 점점 더 뚜렷해지고 있다는 사실도 발견되었다.

☑ 매일 한줌의 땅콩, 로화 늦출 수 있어

2025년 4월, 《향산화제》에 발표된 연구에 따르면 매일 구운 땅콩 한줌을 섭취하는 것은 로화를 지연시키는 새로운 선택이 될 수 있다.

☑ 땅콩을 자주 먹으면 좋은 점

1. 혈중지질 저하에 도움

2021년 국제저널 《중풍》에 발표된 연구에 따르면 땅콩을 먹지 않는 사람에 비해 하루 평균 4~5알의 땅콩을

먹는 사람은 심혈관질환 위험이 13%, 뇌졸중 위험이 20% 감소하는 것으로 나타났다.

2. 당뇨병 위험 감소

2022년 《영양과 신진대사》 잡지에 발표된, 2만 4,000명을 대상으로 한 연구에 따르면 매주 땅콩 섭취량이 100 그램 이상인 사람은 당뇨병 위험이 19% 감소하였는데 BMI < 25(비과체중)인 사람들에게서 효과가 더 두드러졌다. 연구에 따르면 땅콩의 식이섬유 (장호르몬 분비 개선)와 마그네슘 (인슐린 신호 전달 경로 강화)이 중요한 역할을 할 수 있다.

3. 장이 더 윤활

북경중의약대학 동방병원 아견강과 주치의사 리장은 2025년 병원의 위챗 공식계정에 게재한 글에서 땅콩은 식이섬유 특히 불용성 섬유가 풍부하여 대변의 부피를 증가시키고 장 운동을 촉진하는바 변비를 완화시키고 장을 윤활하게 해준다고 밝혔다. /인민넷 - 조문판

감자 먹었더니 두달 동안 5 키로그램 감량... 방법은?

살찌는 탄수화물로 알려진 감자도 먹는 방법에 따라 다이어트 식품이 될 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 미국 루이지애나주립대 페닝턴생의학연구센터 연구진은 "감자가 체중 감량에 도움을 준다."고 밝혔다.

연구진은 "감자는 세계에서 가장 인기있으면서도 많이 오해받는 식품중 하나"라며 "흔히 부정적으로 인식되지만 연구에 따르면 감자는 실제로 체중 감량에 도움을 주고 인슐린 저항성을 개선하는 등 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 포도당대사 장애가 있는 사람들에게 효과적"이라고 했다.

연구팀은 '감자를 먹는 식단이 혈당 조절에 도움을 주고 체중 감량에 도움이 될 것'이라는 가설을 세우고 18세에서 60세 사이 연구 참가자 36명을 모집했다.

연구 참가자들은 고기나 생선 등 주류리의 40%를 감자로 대체한 식



단을 선택했다. 연구팀은 감자를 찐 다음 24시간 동안 식혀서 식이섬유 함량을 높인 후 참가자들에게 제공했다. 또 과일, 채소, 통곡물, 유제품을 식단에 포함시키고 가끔 디저트도 제공했다. 그 결과 참가자들은 8주 동안 체

중이 평균 5.8 키로그램 감소하고 인슐린 저항성도 개선된 것으로 나타났다. 참가자들은 "감자를 먹어서 의도치 않게 더 적은 칼로리를 섭취했음에도 식사량이 만족스러웠고 충분한 포만감을 느꼈다."고 했다.

연구진은 "대부분 사람에게 행동 변화는 어려운 일이다. 가장 유망한 것은 전략적이고 점진적인 변화를 만드는 것"이라며 "식단을 감자로 대체함으로써 익숙한 식사는 유지하되 섭취하는 칼로리를 줄일 수 있다. 또 이 식단은 장기적으로 지속할 가능성이 높다."고 설명했다.

이어 "비만 환자의 약 80%가 제2형 당뇨병을 앓는다. 이 식단은 체중을 감소하고 혈당 반응을 완화했다."며 "감자는 지방이 거의 없고 에너지밀도가 낮으면서도 식이섬유와 칼리움 등 중요 영양소를 제공한다."고 말했다. /종합

오후 30분 이상 낮잠, 과하면 독!



오후 시간에 30분 넘게 자는 낮잠 습관이 조기 사망 위험을 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

최근 미국 보스톤의 메사추세츠 종합병원 연구진은 낮잠과 같은 수면 습관이 조기 사망과 연관이 있다는 연구 결과를 발표했다.

연구진은 평균 연령 63세 성인 8만 6,000여명을 대상으로 건강 상태를 11년에 걸쳐 추적 조사했다. 연구진은 참가자들에게 일주일간 손목에 수면 모니터링 기기를 착용하도록 하고 수면 패턴을 추적했다.

그 결과 하루 30분 이상 낮잠을 자는 경우, 정오에서 이른 오후 사이의 낮잠을 자는 경우, 낮잠 시간의 변동폭이 큰 경우 등이 모두 조기 사망 위험과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 나이, 성별, 체중, 흡연 및 음주 습관, 평소

수면시간 등 다양한 요인을 고려한 뒤에도 여전했다.

연구진은 긴 낮잠이나 불규칙한 낮잠은 건강상 숨겨진 문제의 신호일 수 있으며 이러한 수면 패턴이 신체의 자연스러운 리듬을 방해하기 때문이라고 분석했다. 또한 나쁜 수면 패턴은 우울증, 당뇨병, 심장병 등과 같은 건강 문제의 징후일 수도 있다고 덧붙였다.

다만 연구진은 낮잠과 조기 사망의 '상관관계'를 보여주는 것일 뿐 낮잠 습관이 직접적인 사망 원인이란 단정할 수는 없다고 설명했다.

미국 수면의학학회및수면연구학회는 성인은 매일 7시간 이상의 잠을 자야 하며 6시간 이하의 수면은 건강에 위험할 수 있다고 권고하고 있다. /종합

양생 지침

망종 절기

3가지 일 삼가해야!

6월 5일 17시 57분, 우리는 망종 절기를 맞이했다. 망종은 24절기 중 9번째 절기이고 여름철 3번째 절기이다. 이때는 비가 많이지고 기온이 높아지며 낮이 길어지고 밤이 짧아진다. 망종후 이런 3가지 일을 삼가야 한다.

◎ 밤샘 삼가해야

망종후에는 낮이 길어지고 밤이 짧아지지만 그렇다고 늦게 자야 한다는 것을 의미하지는 않는다. 중의학에서는 '야간에 자고 일찍 일어나는 것'이 여름철 건강관리의 기본원칙이라고 말한다. 여름은 낮이 길고 밤이 짧기 때문에 점심에 잠깐 쉬면 피로를 푸는데 도움이 되고 건강에도 리롭다.

◎ 차가운 것 삼가해야

더우면 에어컨을 켜고 얼음물 마시며 아이스크림을 먹고 싶지 않은가? 짧은 시간 동안은 편안하지만 인체 내부가 손상될 수 있다. 차가운 것이 오래 지속되면 양기가 손상되어 비장과 위 기능이 저하되고 설사, 위한, 관절통증이 발생하기 쉽다. 특히 로인들은 여름에 바람과 추위를 두려워한다. 에어컨은 26도 이하로 내려가면 안되고 선풍기 바람은 정면에서 맞지 않도록 해야 한다. 시원한 음료는 작은 컵으로 마시고 될수록 따뜻한 물을 마셔야 한다.

◎ 정서적 조급함 삼가해야

망종은 날씨가 습하고 덥기에 쉽게 조급해진다. 매일 산책하고 음악을 감상하며 심호흡을 하고 천천히 행동하는 법을 배우는 것이 신체에 대한 가장 큰 배려이다. 마음의 평화와 안정을 유지하면 자연적으로 시원해지는 효과도 얻을 수 있다. /인민넷 - 조문판

여름철에 마시면 좋은 3가지 물

☑ 끓인 물 : 갈증 더 잘 해소

끓인 후 20~25도로 자연 랭각된 물은 갈증을 빠르게 해소할 수 있을 뿐만 아니라 위장 장애와 비만을 일으키지 않는 좋은 음용수이다.

☑ 룩차 : 해열

룩차는 발효되지 않은 차이기 때문에 모든 종류의 차중 폴리페놀(茶多酚) 함량이 가장 높으며 자주 마시면 심혈관질환 및 사망 위험을 줄일 수 있고 혈중지질 저하, 혈압 강화, 체중 감소, 암 예방에도 효과가 있다.

여름에는 날씨가 더워서 몸에 쉽게 열이 나는데 룩차는 성질이 차갑기에 열을 내리는 데 도움이 되는바 열이 많은 사람들이 마시기에 적합하다.

☑ 녹두탕 : 해열·해독

효능 : 수분을 공급하고 부기를 제거하며 열을 내리고 해독하며 더위를 식혀준다.

제작방법 : 남비에 녹두 100그람과 물 500밀리터를 넣어 센불로 15분간 끓이다가 설탕으로 맛을 내준다. / 중앙텔레비죤방송넷

영상으로 배우는 요리—간장고추무침

