

하지 절기, 6가지 제철 음식 많이 먹어야!

하지 절기에는 인체의 양기가 가장 왕성하지만 더위와 습기에 쉽게 갇힐 수 있다. 어떻게 음식을 통해 신체건강을 조절할 수 있을까? 이런 6가지 제철 음식을 절대 놓치지 말아야 한다.

1. 여주—더위 식히고 열을 내리는 데 필수

북경중의약대학 국의당 중의진료부 부주임이사 고림은 2024년 병원 위챗 공식계정에 게재된 글에서 중의학에서는 쓴 음식이 열을 내리는 효과가 있다고 밝혔다. 여주, 셀러리 등 쓴 음식을 적당량 섭취하면 열을 내리고 더위를 식히는 데 도움이 된다.



설탕으로 간을 맞출 수 있다.

음이 된다.

2. 녹두—독소와 더위 해소, 탕으로 끓이는 게 좋아

북경시제 6병원 중의과 주임의사 리지성은 2024년 병원 위챗 공식계정에 녹두는 열을 내리고 해독하는 효과가 있다고 소개했다. 녹두탕을 마시면 열사병을 효과적으로 예방할 수 있는 동시에 해독과 미용에도 도움이 된다. 녹두탕을 끓일 때 소량의

3. 수박—리노, 부기 제거, 열과 더위 식혀줘

리지성은 수박껍질은 리노 작용과 부기를 제거하며 열을 내리고 더위를 식히는 효과가 있다고 말했다. 수박 껍질을 채썰어 살고기와 함께 볶으면 맛있을 뿐만 아니라 건강관리에도 도

4. 국화—간과 눈을 맑게 하고 풍열을 제거해

리지성은 국화는 간과 눈을 맑게 하며 풍열을 제거하는 효과가 있다고 밝혔다. 국화로 차를 우려내면 여름의 건조함과 더위를 효과적으로 완화시킬 수 있고 또한 구기자와 함께 담

그면 효과가 더 좋다.

5. 백합—폐를 촉촉하게 하고 기침을 멈추게 하며 마음을 맑게 하고 신경을 안정시켜

리지성은 백합은 폐를 촉촉하게 하고 기침을 멈추게 하며 마음을 맑게 하고 신경을 진정시키는 효과가 있다고 말했다. 백합과 쌀을 함께 넣어 죽을 끓이면 맛있을뿐더러 영양가가 높아 여름에 먹기에 적합하다.

6. 동과—열을 내리고 해독하며 습기를 없애고 더위를 식혀줘

북경로인병원 중의과 부주임의사 리금휘는 2022년 병원 위챗 공식계정에 게재된 글에서 동과는 열을 내리고 해독하며 수분을 공급하고 가래를 제거하며 갈증을 없애고 갈증을 없애며 습기를 없애고 더위를 식혀주는 효능이 있기에 여름철 더위를 식히는 데 으뜸이라고 표시했다. 동과갈비찜은 영양가가 있고 맛있는 음식으로 하지에 입맛이 없을 경우 식욕을 돋우는 데 도움이 된다.

/인민넷-조문판



머리 자주 감으면 탈모 온다... 정말일까?



사실 머리를 자주 감는다고 탈모가 생기는 것은 아니다. 반대로 두피를 깨끗하게 유지하는 것은 모발과 두피의 건강을 지키는 데 매우 중요하다. 정상적인 사람의 경우 머리카락이 빠지는 것은 주로 모낭이 휴식기에 들어간 후의 자연적인 탈락이지 머리를 자주 감아서 그런 것은 아니다. 병리학적인 탈모는 면역, 유전, 호르몬 수치, 정신적 스트레스, 영양 상태 및 특정 약물의 부작용과 관련이 있을 수 있다.

이러한 요인에 비해 머리 감기의 영향은 미미한 수준이다. 머리를 적당히 감으면 두피의 과도한 피지, 먼지 및 떨어진 죽은 세포를 제거하여 두피를 건강하게 유지하는 데 도움이 된다. /인민넷-조문판

6월의 대표 과일 양매



6월의 대표 과일 하면 양매가 한자리를 차지한다. 이 시기의 양매는 1년중 가장 신선하고 연하며 크기가 크고 즙이 풍부하며 신맛과 단맛의 비율이 완벽한 균형을 이루어 여름철 더위를 식히고 갈증을 해소하는 데 필수적인 과일이다.

섭취하면 체내 염증표지물(标志物) 수준을 낮출 수 있어 심혈관 건강을 보호하고 인지기능 저하를 예방하는데 도움이 된다. 또한 시력을 보호하는 작용도 한다.

칼리움의 좋은 공급원

양매 속 칼리움 함량은 중간 수준인 149밀리그램/100그램으로 잭프루트(菠萝蜜), 신선한 대추, 아보카도(牛油果)와는 거리가 조금 멀지만 열량이 낮기에 약간 많이 먹어도 칼리움을 보충할 수 있다.

당도 낮아

동남대학교부속중대병원 립상영 양과 영양사 허봉빈은 양매 속 당 함량은 과일중에서 비교적 낮다고 말했다.

데이터에 따르면 양매 속 탄수화물은 6.7%로 사과(13.7%)와 오렌지(11.1%)보다 훨씬 낮기에 고혈당인 사람들도 양매를 적당히 먹을 수 있다.

/생명시보

아침 기상후 세가지 습관 있다면 꼭 고쳐야!



쉽고 골다공증, 고혈압 등 질병의 위험이 증가한다.

꿀 속에 함유된 성분의 70% 이상이 사실 당분인바 아침에 일어난 후 꿀물을 마시면 혈당 농도가 쉽게 상승하여 당뇨병 환자에게 매우 해롭다. 정확한 방법은 아침의 첫 잔으로 끓인 물을 마시는 것이다. 하지만 너무 뜨거운 물은 식도암의 위험을 증가시키기 때문에 수온을 20~40도로 조절하는 것이 가장 좋다.

아침 거르기

출근하거나 등교하는 사람들 중 일부는 아침에 시간이 촉박하여 잠을 더 자려고 아침식사를 거르는 경우가 있다. 이러한 습관은 위장병과 담석의 위험을 증가시킬 수 있으며 비만과 인지능력 저하를 초래할 수도 있다.

2023년 《네이처 커뮤니케이션스》에 발표된 한 연구에 따르면 8시전에 아침을 먹고 20시전에 저녁을 먹으면 심혈관질환 예방 효과가 있으며 9시 이후에 아침을 먹고 21시 이후에 저녁을 먹는 것은 더 높은 심혈관질환 위험과 관련이 있다.

아침식사는 7시에서 8시 사이에 하는 것이 적당하다.

/인민넷-조문판



아침에 일어난 후의 시간은 양생을 위한 '골든타임'으로 기상후 아래 세가지 나쁜 습관이 있다면 반드시 고쳐야 한다.

너무 급하게 침대에서 일어나기

잠을 잘 때면 대뇌 피질은 휴면, 억제 상태에 있고 각종 생리 기능이 저속으로 작동하며 대사 수준이 저하되고 심장박동이 느려지며 혈압이

저하된다. 막 잠에서 깬 때 이러한 '수면 습관'은 잠시 동안 유지된다. 이때 급하게 침대에서 내려오면 뇌에 혈액 공급이 부족하기 쉽고 뇌졸중이나 돌연사 등 의외 사고를 일으킬 수 있다.

정확한 방법은 일어날 때 '333' 원칙을 지키는 것이다. 즉 막 잠에서 깨 여났을 때 눈을 뜬 채로 30초간 침대에 누워있고 일어난 후에는 30초간 침대 위에 앉아있으며 다시 침대 옆

에 다가가 30초 동안 앉아있다가 침대에서 내려온다.

일어나면 꿀물, 연한 소금물 마시기

어떤 사람들은 아침에 일어나서 꿀물이나 연한 소금물을 마시는 것을 좋아하지만 사실 이러한 방법은 잘못된 것이다.

아침에 연한 소금물을 마시면 하루 총 소금 섭취량이 기준을 초과하기

图说 我们的价值观

行善是福

天津大郑剪纸

中华有福

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网