

4 가지 물건 랭장고에 넣어두면 ‘폭발’할 수 있어



여름이 되면 많은 사람들은 랭장고에 찬 음료나 수제(自製) 음료를 보관하기 좋아한다. 하지만 겉보기에는 평범해보이는 음식들이 폭발 위험이 있을 수도 있다.

1. 패션프루트, 매실즙, 양지감로는 랭장 보관 시간이 길면 쉽게 폭발

패션프루트주스(百香果汁)와 같은 수제 주스는 영양소가 풍부하여 미생물의 성장과 번식에 유리하며 이 과정에 이산화탄소와 같은 가스가 생성된다. 주스 용기가 밀봉되어 있으면 가스가 배출되지 못하고 용기에 계속 축적되는데 용기의 허용 한계를 초과하면 폭발이 발생한다. 가장 간단한 방법은 미생물이 적을 때 바로 랭장고에 넣는 것으로 이렇



게 하면 2일 동안 랭장 보관해도 문제없다. 매실즙(杨梅汁), 양지감로(杨枝甘露)도 마찬가지이다.

2. 콜라, 맥주 등 탄산음료는 랭동실에 보관하지 말아야

콜라, 환타(芬达), 맥주 등은 랭장고에 넣어두면 폭발하기 쉬운데 그 이유는 이러한 음료가 ‘물이 얼음으로 변하면서 부피가 커지기’ 때문이다. 물이 얼음 상태에 이르면 원래 고압으로 인해 물속에 눌러있던 이산화탄소가 다시 기체 상태로 방출되면서 탄산음료와 맥주병 안에 큰 압력을 가하게 된다. 압력이 병 본체의 재료가 견딜 수 있는 한계를 초과하면 폭발이 발생한다.



3. 드라이아이스는 랭동실에 넣어두면 자칫 폭발이 발생해 랭장고 문이 날아갈 수도

여름에 신선한 과일 및 디저트(甜品烘焙)를 사면 상가에서는 포장상자에 드라이아이스(干冰) 두봉지를 넣어 재료의 신선도를 유지하도록 한다. 당시는 아마도 드라이아이스를 랭장고에 보관했다가 나중에 재사용할 수 있을 것이라고 생각할 수 있겠지만 사실 드라이아이스를 랭동실에 보관하면 폭발이 발생해 랭장고 문이 날아갈 수도 있다.

드라이아이스가 랭동후 폭발하는 원인은 역시 이산화탄소이다. 드라이아이스가 적어 다행히 폭발이 일어나지 않더라도 랭장고를 열면 드라이아이스가 빈 봉투로 된 것을 발견



할 수 있을 것이다.

4. 직접 만든 고추장, 과일주는 랭장고에 보관 시 반드시 정기적으로 배기해야

직접 만든 고추장, 과일주, 김치도 랭장고에 넣어두면 폭발할 수 있는데 그 원인은 패션프루트주스의 폭발 원리와 동일하며 모두 미생물 발효에 의해 생성되는 이산화탄소가 스이다.

차이점이라면 과일주와 김치 등은 미생물이 능동적으로 번식하고 발효하기에 적합한 환경을 우리가 조성한다는 것이다. 집에서 술이나 김치를 만들 경우 정기적으로 배기하거나 김치 단지를 사용할 수 있다. / 중앙텔레비죤방송넷

더운 여름철

잘 때 창문을 여는 것이 좋을가, 에어컨을 켜는 것이 좋을가?

무더운 여름밤, 많은 젊은이들은 밤새 에어컨을 켜고 자는 것을 좋아하지만 많은 로인들은 창문을 여는 것이 에어컨을 켜고 자는 것보다 더 건강하다고 생각한다.

여름밤에는 창문을 열고 자는 것이 좋을가, 아니면 에어컨을 켜고 자는 것이 더 좋을가?

에어컨을 켜 방은 온도와 습도를 모두 조절할 수 있다. 따라서 날씨가 더울 때는 에어컨을 켜고 자는 것이 더 좋는데 가장 적합한 온도는 22~26도이다.

어떤 사람들은 에어컨을 켜면 랭기와 습기가 열린 모공을 따라 몸속으로 들어가게 된다고 말한다. 하지만 사실 사람들이 흔히 말하는 ‘에어컨병’은 에어컨을 부적절하게 사용하여 발생한 것이다. 기온이 너무 높으면, 특히 인체의 정상적인 적응 환경을 초과했을 경우 제때에 에어컨을 켜야 하며 로인이나 기저질환이 있는 사람들은 더욱더 에어컨을 사용해야 한다. / 인민넷-조문판

기분 좋게 만드는 3 가지 음식

도파민(多巴胺)은 우리 뇌에서 방출되는 신경전달물질로 즐거움, 보상, 동력과 같은 긍정적인 감정과 관련이 있다. 우리가 즐거움을 느낄 때 도파민 수준이 상승한다. 따라서 음식을 통해 도파민 수치를 높이는 것은 감정 개선과 행복감 제고에 도움이 된다.

과학적 연구에 따르면 일부 식품이 도파민 수치를 높이는 데 도움이 된다.

티로신 풍부한 음식



티로신은 도파민의 전구체(前体)이다. 닭고기, 생선, 콩, 유제품 등은 티로신(酪氨酸)이 풍부한 음식이다. 닭알은 티로신과 비타민 B가 풍부하여 도파민 합성에 도움이 된다.

항산화제 풍부한 음식



베리, 녹차 및 짙은 녹색 채소는 도파민 신경원을 보호하는 데 도움이 된다. 《미국영양영양저널》에 발표된 한 연구에 따르면 매일 충분한 항산화제를 섭취하면 스트레스와 불안을 줄일 수 있다.

오메가-3 지방산 풍부한 음식



생선(연어, 참치 등), 호두, 아마씨 등에는 뇌 건강에 필수적인 오메가-3 지방산이 포함되어 있다. 《신경영양잡지》에 발표된 한 연구에 따르면 오메가-3 지방산의 섭취는 우울증 개선과 관련이 있고 EPA(에이코사펜타엔산, 二十碳五烯酸)와 DHA(도코사헥사엔산, 二十二碳六烯酸)를 매일 약 600 마이크로그램 섭취하면 우울증 환자의 증상을 개선할 수 있다.

또한 호박씨에는 트립토판(有色氨酸)과 아연이 포함되어 있어 신경전달물질의 균형을 도와준다. / 건강시보

여름철 찬 음료는 12시—15시 사이에 마시는 것이 좋아!



여름철 음식 하면 찬 음료가 반드시 이름을 올릴 것이다. 더위를 식히든 허기를 달래든 아이스크림 한입 혹은 차가운 음료 한모금은 온몸의 세포를 시원하게 만든다.

여름철에 사람들은 비위 기능이 약해져 기름지고 차고 매운 음식을 조금만 먹어도 쉽게 설사할 수 있다.

상해중의약대학부속중화병원 중의병동 주임의사 주시고는 여름철 차가운 음료를 마시고 싶다면 적절한 시간대에 마실 것을 권했다.

점심시간

중의는 정오가 하루중 양기가 가장 왕성할 때라고 생각하는데 이때 얼음을 먹으면 음식이 너무 차가워 몸에 해로울까 걱정할 필요가 없다.

호북성 황석시중심병원 영양주임기술사 호효람도 찬 음료가 몸에 미치는 영향을 최대한 줄이기 위해 점심 12시부터 오후 15시 사이에 마실 것을 권장했다.

밀수룩 식후에 마셔야

공복에 얼음을 먹으면 위장에 자극을 줄 수 있다. 또한 음식을 먹으면서 시원한 음료를 마시는 것도 좋지 않다. 상대적으로 식사후 찬 음료를 마시는 것이 낫다.

5 초간 머금고 있다가 삼키기

먼저 입에 약 5 초간 머금고 있다가 천천히 삼키는 것이 좋다.

한번에 너무 많이 마시지 말아야

한번에 너무 많이 마시지 말고 최대한 작은 사이즈로 구매해야 한다.

얼음 음료는 매번 150 밀리리터를 넘기지 말아야 하는데 이는 일반 생수병의 3분의 1에 해당한다. 아이스크림과 아이스바(冰棒)는 최대 한개까지 가능하다. 찬 음료를 마실 때는 조금씩 천천히 마시는 것이 좋다. / 생명시보

좋은 수박 어떤 소리가 날까?

수박 고르는 꿀팁 3 가지



여름에는 무더위를 날려주는 수박이 빠질 수 없다. 그럼 어떻게 하면 좋은 수박을 고를 수 있을까?

보기: 익은 수박의 밑 부분은 노랗고 노란 반점이 있다.

두드리기: 익은 수박을 두드리면 북처럼 소리가 둔탁하고 약간의 진동이 느껴진다.

비교하기: 익지 않은 수박은 줄무늬가 곧고 가늘지만 익은 수박은 줄무늬가 못처럼 ‘십자’(十字) 모양을 가지고 있다. / 인민넷-조문판

과학적으로 려지를 먹어 ‘려지병’ 피해야

한여름 려지는 달콤하고 육즙이 많아 많은 사람들 사이에서 인기있다. 중의학 전문가들은 려지는 맛있지만 공복에 먹거나 과식해서는 안된다며 그렇지 않으면 ‘려지병’에 걸릴 수 있다고 당부했다.

호남중의약대학제1부속병원 비위병과 주임 서인(徐寅)은 ‘려지병’은 공복에 신선한 려지를 많이 먹은 후 나타나는 현기증, 무기력, 심계항진 등 증상을 가리킨다고 말했다.

려지의 높은 단맛은 과당에서 비롯되지만 세포에 직접 에너지를 공급할 수 없고 간에서 포도당으로 전환되어야 한다. 공복에 려지를 많이 먹으면 과당이 축적되면서 인슐린 과잉 분비를 자극하여 저혈당을 유발할 수 있다.

어떻게 안심하고 려지를 즐길 수 있을까? 서인은 첫째로 공복에 려지를 섭취하지 말고 둘째로 제한된 량으로 섭취할 것을 권장했다. 어린이는 매번 5 개 이상의 려지를 먹지 말고 성인은 매번 10 개에서 15 개를 초과하지 않도록 해야 한다. 셋째로 완전히 붉게 익은 려지를 선택하고 먹기 전에는 연한 소금물에 10 분 동안 담갔다 씻은 후



섭취해야 한다. 넷째로 당뇨병 환자, 쉽게 열이 오르는 사람과 임신부는 려지를 적게 섭취해야 한다.

서인은 ‘려지병’이 발생하여 어지러움, 심계항진 등 증상이 나타나면 즉시 진한 설탕물이나 꿀물을 마실 것을 권장했다. 증상

이 여전히 완화되지 않는다면 즉시 병원에 가서 진료를 받아야 한다. 려지를 좋아하는 사람들은 과학적인 섭취법을 장악해야만 려지의 맛을 즐기는 동시에 건강도 지킬 수 있다. / 인민넷-조문판