

여름철 생강 섭취의 5 가지 좋은 점



“겨울에 무우를 먹고 여름에 생강을 먹으면 의사의 처방이 필요없다.” 수천년 동안 전해져온 이 속담은 여름 건강에서의 생강의 중요한 지위를 보여준다.

1. 한기 쫓고 비장과 위 건강 조절

여름철 인체의 양기는 겉으로 드러나고 내부는 허하고 비어있는데 거기에 에어컨을 자주 켜고 찬 음료를 마시면 외열내한 상태가 나타나 비장과 위장이 허약해지고 설사와 같은 문제가 발생한다. 생강은 성질이 맵고 따뜻하여 위를 따뜻하게 하고 구토를 멈추게 하며 추위를 없애고 습기를 제거할 수 있다. 특히 추위로 인한 복통과 설사를 완화시키는 데 좋다.

2. 식욕 증진 및 소화 촉진

무더운 여름에는 식욕 부진이 일어나기 쉽다. 생강 속의 진저롤(姜辣素)은 위점막과 침샘을 자극하고 소화액 분비를 촉진하며 위장 운동을 향상시켜 식욕을 돋우고 비장을 튼

튼하게 하며 소화를 촉진하고 식욕을 증가시킬 수 있다.

식초에 절인 생강은 신맛, 매운맛, 식욕을 돋우는 특성으로 여름 식사에 특히 적합한 음식이다.



3. ‘에어콘병’ 예방

무더위에 사람들은 에어컨바람을 쐬기 좋아한다. 오래동안 에어컨 환경에 노출되면 추위와 습도의 영향을 쉽게 받아 코막힘, 발열 등 증상을 유발할 수 있다. 생강의 발한 작용은 한기를 몰아낼 수 있는

바 흑설탕생강물이나 생강콜라는 이러한 불편함을 효과적으로 완화시킬 수 있다.

4. 항균, 소염 및 면역 증강

여름에는 다양한 병원성 세균이 활발하게 번식한다. 음식을 제대로 먹지 않거나 잘못 먹으면 메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등 증상을 유발할 수 있다. 생강 속의 휘발성 오일 성분은 살균 및 해독 효과가 있는바 여름에 생강을 섭취하면 급성 위장염의 위험을 줄일 수 있다. 해산물을 먹을 때에도 생강을 곁들일 수 있다.

5. 대사 조절 및 해독 작용

생강은 혈액순환과 수분 대사를 촉진하고 부종을 완화시킬 수 있다. 연구에 따르면 생강대추차를 꾸준히 마시면 체내 한습과 대사로페물의 배설을 가속화할 수 있을 뿐만 아니라 체중 감량에도 도움이 될 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

하루밤 지나면 먹지 말아야 할 요리

하루밤이 지난 요리는 신체건강에 해로우며 특히 아래 몇가지 종류의 하루밤 지난 요리는 버리는 것이 좋다.

잎채소

남새는 오래 보관하거나 재가열하면 비타민, 엽록소 등 영양소가 많이 손실되고 맛이 크게 변하며 변질되기도 쉽다. 또한 육류, 과일 등 음식에 비해 잎채소 자체의 질산염 함량이 상대적으로 높는데 조리후 너무 오래 방

치하면 세균 분해 작용하에 질산염이 아질산염으로 환원되어 건강에 해롭다. 적절하게 보관하지 않으면 아질산염 함량이 기준을 초과할 수도 있다.

해산물

게, 물고기류, 새우류, 조개류 등 해산물은 모두 고단백 식품이다. 만약 당일에 다 먹지 않고 다음날 먹으면 단백질 분해산물이 생성되면서 위장 점막에 자극을 주어 위장

불편을 초래하고 간과 신장 기능을 손상시키기 쉽다.

감자, 토란, 찐빵

전분 함량이 높은 이러한 종류의 식품은 가공후 세균이 번식하기 쉽다. 이런 음식들은 한끼에 다 먹지 못하면 다음 끼에 먹을 수 있는데 다음 날에 먹으려면 밀봉한 후 냉동하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

건조 과일과 채소, 정말 건강 간식일까?

건조 과일과 채소는 바삭한 맛, 그리고 '건강하고 살찌지 않는다'는 홍보와 함께 인기를 끌면서 건강 간식으로 많은 '다이어트족'들의 선호를 받고 있다. 그러나 이러한 종류의 간식에는 사실 열량 함정이 숨겨져있어 당신도 모르게 다이어트를 방해하고 있다.

◎ 건조 과일과 채소의 열량, 당신의 상상 초월

건조 과일과 채소의 주요 가공방법은 자연 건조, 열풍 건조, 진공냉동 건조, 진공저온 튀김(油炸) 건조, 전자레인지 건조 등 다양한 방법을 포함한 건조 탈수이다. 그중 '진공저온 튀김 기술'로 만든 건조 과일과 채소의 열량은 당신의 상상을 초월할 수 있다. 이 기술은 주로 튀김 탈수에 의존한다. 그렇다면 간식은 어떻게 골라야 건강할까? 재료표와 영양성분표를 보는 법을 배우는 것이 관건이다. 재료표는 함량에 따라 배열되었는데 높은



함량으로부터 낮은 함량 순서이다. 만약 백설탕, 시럽(糖浆), 수소화 식물유(氢化植物油) 등 건강에 해로운 성분이 앞에 있다면 포장에 '건강', '양생' 등의 문구가 적혀있더라도 신중하게 선택해야 한다.

영양성분표에서는 칼로리, 지방, 탄수화물 및 나트륨 함량을 중점적으로 눈여겨본다. 가급적 칼로리가 낮고 지방 함량이 적으며 탄수화물, 나트륨 함량이 적당한 간식을 선택해야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

임신 초기 음주, 태아 신경계통 발달에 영향줄 수도

핀란드 헬싱키대학교는 일전 이 학교가 참여한 연구에 따르면 임신 초기에 알코올을 접촉하면 배아세포 유전자 발달과 대사에 변화가 발생, 특히 미래 신경계통으로 발달하는 세포에 뚜렷한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 밝혔다. 이 발견은 임신 준비 기간 및 임신 초기 급주의 중요성을 다시 한번 강조한 것이다. 헬싱키대학교와 동핀란드대학의 연구일군은 실험실 환경에서 인류의 다기능 배아줄기세포를 내배엽, 중배엽, 외배엽으로 분화시켰다. 외배엽은 신체의 뇌, 신경, 피부 등으로 발달하고 중배엽은 심장, 혈액, 근육, 뼈 등으로 발달하며 내배엽은 폐, 간, 위장, 장 등으로 발달한다. 이후 연구일군들은 이 세포를 두가지 다른 농도의 알코올 환경에 노출시켜 알코올이 배아 발달에 미치는 초기 영향을 시뮬레이션했다. 연구 결과 알코올 농도가 높을수록 세포 유전자 발현과 대사에 대한 간섭 정도가 컸다. 그중 외배엽 세포가 가장 큰 영향을 받았는데 신경계 이상과 관련된 유전자 변화가 나타났다. 이러한 변화는 태아 심장 발달 이상, 뇌량(胼胝体) 발달 부전, 전뇌 무렵 기형 등 선천적 질병과 관련될 수 있었다.



연구 책임자이며 헬싱키대학 부교수인 니나 카미닌 아홀라는 이 연구는 알코올이 임신 초기 몇주 동안 발달 장애, 특히 태아 신경계 발달 장애를 유발할 수 있다는 증거를 제공했다면서 “이 기간 녀성들은 자신이 임신중임을 인식하지 못하는 경우가 많은데 이 기간 음주를 피하는 것이 중요하다.”

/ 인민넷 - 조문판

땀이 많은 체질 VS 땀이 적은 체질, 어느 것이 좋은가?



여름에는 조금만 움직여도 땀을 뻘뻘 흘리는 사람이 있고 반면에 땀을 매우 적게 흘리는 사람도 있다. 걸핏하면 땀이 나는 사람은 몸이 허약하기 때문이라고 여기는데 사실일까? 그렇지 않다. 땀을 흘리는 것은 정상적인 생리 현상인바 건강한 사람이 땀을 잘 흘리는 것과 그렇지 않은 것은 모두 개인차로 허약함과는 관련이 없다. 발한은 개인의 체질, 유전, 환경, 운동량 등 다양한 요인과 관련이 있는바 일부 사람들은 선천적으로 땀샘이 비교적 발달되어있고 그외에도 의복 및 환경과 관련이 있다.

‘양생을 위한 땀’, 몸에 가장 좋아!

땀을 흘리는 데는 자발적으로 흘리는 땀과 피동적으로 흘리는 땀의 구분이 있다. 피동적

으로 흘리는 땀은 기온 변화와 심리적 압력으로 인해 발생하고 자발적으로 흘리는 땀은 활동후 자연스럽게 배출된다. 중의에서는 자발적으로 ‘양생을 위한 땀’(养生汗)을 내는 것이 가장 좋다고 여긴다.

건강을 위해 계획을 세울 것을 건의한다. 1. 매일 정해진 시간에 에어컨을 끄고 해볕을 쬰며 자연 바람 속에 잠시 앉아 몸이 자발적으로 땀을 흘리는 능력을 되찾을 수 있도록 한다. 2. 간단한 스트레칭 운동을 하여 몸의 에너지를 점차 활성화한다. 3. 운동전 따뜻한 물 한잔을 마셔 모공이 막 열리려고 하는 상태에 이르게 한 후 적절한 운동을 병행하여 모공이 완전히 열리면서 땀이 자연스럽게 나오게 한다.

/ 인민넷 - 조문판

장기간의 규칙적 운동, 로화 늦출 수 있어!

중국과학원 동물연구소에서 료해한 데 따르면 이 연구소 연구원 류광해, 곡정은 생물정보센터 연구원 장유기, 중국과학원 동물연구소 연구원 송목식, 수도의과대학산부병원 왕사 연구팀과 함께 6년의 연구를 거쳐 처음으로 인체의 급성 1차적 운동 효과와 장기적인 규칙 운동에 대한 분자-세포 동적 반응 스펙트럼(响应谱)를 체계적으로 분석, 신장이 운동 효과의 핵심 반응 기관임을 밝혀냈다. 그 내인성 대사산물인 베타인(甜菜碱)은 로화 지연의 핵심 분자 매신저(信使)로서 천연면역중추 키나제(激酶) TBK1를 표적, 억제함으로써 염증을 막고 다기관 로화 과정을 완화시키는 데 관여한다. 이 성과는 북경시간 6월 25일 국제학술지 《세포》에 발표되었다. 이번 연구에서 연구진은 운동 적응성 반응이라는 복잡한 시스템 생물학적 문제를 정량화 가능한 다중 동적 네트워크로 해체했다. 시스템은 단일 급성 운동과 장기간의 규칙적인 운동후 생리학적 적응의 성능과 기제를 분석했다. 연구에서는 처음으로 급성 및 장기 운동의 분자 경계를 분석했다. 급성 운동은 ‘생존 스트레스형’(应激型) 대사 폭풍과 산화 손상을 자극하고 장기간의 운동은 건강 지향적 대사-면역 항상성 재구성을 유도하며 대사 재프로그래밍(重编程), 면역 회춘, 유전적 안전성 유지 및 항산화 능력 향상을 지주(支柱)로 하는 다차원 적응 체계를 구축한다. 장기간의 운동은 동시에 장내 세균총의 구조를 재구성하고 병원성 공생세균의 풍부함을 억제하며 신체의 에너지대사를 조정한다. 작은 쥐 운동 모델을 기반으로 한 연구에 따르면 장기간의 운동은 신장 베타인 수치를 크게 증가시킬 수 있다. 고령 쥐에 대한 경우 중재 실험은 베타인이 건강한 수명을 연장시키고 대사 능력 향상, 신장 기능 향상, 운동 균형 개선, 우울증 유사 행동 감소 및 인지 기능 향상의 5가지 주요 기능 지표를 크게 개선하는 것으로 나타났다. 병리조직학과 단세포 전사체(转录组)의 통합 분석에서는 베타인이 특히 신장과 골격근의 다기관 로화를 지연시키는 효과가 있음을 추가로 확인했다. 전반적으로 이 연구는 운동이 인체의 생리를 재구성하고 로화를 지연시키는 핵심 분자 허브(枢纽)를 체계적으로 분석하여 과학적 로화 방지의 새로운 경로를 개척함으로써 건강한 고령화 연구를 추진하는 데 중요한 과학적 근거를 제공했다.

/ 중앙텔레비죤방송넷