

마늘 익혀 먹으면 효과 더 커

마늘은 우리의 일상 요리에 빠지지 않고 들어가는 식재료로 음식의 감칠맛을 높여주며 건강 효능도 뛰어나다. 마늘 영양소 흡수율을 높이는 조리법에 대해 알아본다.

면역력 높이고 혈압 낮춰

마늘은 면역력에 좋은 식품이다. 마늘 속에 알리신, 셀레니움, 알릴 디설파이드 등 항암 작용을 하는 성분이 풍부하다. 미국 플로리다대 식품영양학과 연구팀이 인체 적용 시험을 한 결과 마늘을 먹었을 때(분말, 하루 2.56그람) 체내 대식세포·T세포·B세포 등 우리 몸의 면역기능을 조절하는 세포 등이 활성화됐고 감기 등 질병 발현 일수가 크게 줄었다. 마늘은 혈관 건강에도 도움이 된다. 마늘의 특 쓰는 매운맛을 내는 알리신은 혈액 속 활성산소를 제거하고 몸속에서 살균·해독 작용을 한다.

익힌 마늘, 로화 방지하는 항산화물질 풍부해

익힌 마늘은 항산화 작용에 뛰어나다. 마늘에 열을 가하면 로화를 방지하는 항산화물질인 폴리페놀, 플라보노이드 함량이 증가하기 때문이다. 실제 익힌 마늘은 생마늘에 비해 항산화물질 활성도가 많게는 약 50배 높고 폴리페놀과 플라보노이드 함량은 각각 7배, 16배 높다는 연구 결과가 있다. 폴리페놀은 몸속 활성산소를 해가 없는 물질로 바꾸는 역할을 하고 일명 비타민 P로 불리는 플라보노이드는 신체의에서 항산화 작용을 한다.



삶으면 알리신 생성 더더져

만약 음식에 마늘 양념을 잘 안해 먹는다면 마늘을 끓는 물에 한시간 삶아보자. 한국 국립농업과학원 농식품자원부 연구에 따르면 마늘을 끓는 물에 60분간 삶았을 때 생마늘보다 S-알리시스테인이 세배 더 많아졌다. 열을 가하면 과당 함량도 생마늘에 비해 높아져 맛이 달달해지기에 훨씬 먹기 좋다.

삶기 전에는 껍질을 까서 마늘을 작게 조각내 두는 게 좋다. 15~20분 기다렸다가 끓는 물에 넣어 익히면 된다. 껍질을 까지 않고 마늘을 바로 삶거나 가열하면 열에 약한 알리네이즈가 파괴돼 항암 효과를 내는 알리신의 생성이 더더진다.

위 약한 사람 섭취량 주의해야

마늘 섭취량은 특별히 정해져있지

않지만 성인은 하루 2~3쪽, 유아는 하루 4분의 1쪽 먹으면 적당하다. 생마늘에 들어있는 알리신 성분은 위벽을 자극해 헐게 할 수 있으므로 위가 약한 사람은 섭취량을 줄이고 공복에 생으로 먹지 않는 게 좋다. 또한 과민성 대장증후군 환자는 마늘을 과다 섭취하면 장에 무리가 갈 수 있어 주의해야 한다.

/ 종합

속옷과 양말 혼합 세탁해도 괜찮을까

최근 '60세 할아버지가 속옷과 양말을 혼합 세탁했다가 대퇴선(股癬)에 감염되었다'는 화제가 주목을 받으면서 많은 네티즌들의 뜨거운 논쟁을 불러일으켰다. 하남 정주에 사는 60세 왕할아버지(가명)는 무릎을 앓은 지 10년이 넘었다. 평소애 수고를 덜기 위해 그는 항상 양말과 속옷을 함께 빨았다. 그 결과 허벅지에 커다란 붉은 반점이 생겼다. 병원을 찾아가니 전문가는 이를 대퇴선으로 진단하면서 세탁물을 통해 왕할아버지의 무릎을 일으킨 균류에 전염되었을 가능성이 있다고 추측했다. 왕할아버지는 당뇨병을 앓고 있어 저항력이 약하고 감염이 심각했다.

속옷과 양말의 '더러움' 상상 초월해

사람의 발은 매일 땀이 분비되고 비듬이 발생하기 때문에 양말은 미생물의 '5성급 호텔'이 된다. 특히 운동후에는 따뜻하고 습한 양말이 곰팡이의 온상이 된다.



양말보다 속옷이 더 깨끗할까

그렇다면 양말보다 속옷이 더 깨끗할까? 꼭 그렇지는 않다! 속옷에는 땀, 소변, 기름 심지어 대변 그리고 떨어진 비듬, 분비물, 세균, 곰팡이 등 다양한 미생물이 묻어있을 수 있다. 아무리 주의를 기해도 속옷에 분비물과 배설물이 묻는 것을 피할 수 없기 때문에 세균수가 양말보다 적다고 할 수는 없다.

/ 인민넷 - 조문판

장수하는 사람들 목에는 4가지 특징 있다

일상생활에서 쉽게 로출되는 부위인 목의 변화는 종종 가장 쉽게 발견될 수 있으며 신체의 전반적인 건강상태의 추세를 어느 정도 반영해줄 수 있다.

이들 기관에 병변이 생기면 부피가 커져 목의 공간을 차지하고 결국 목부위를 비대하게 만들 수 있다.

유연하고 경직되지 않음

건강한 목은 매우 유연해서 크게 회전하거나 기울일 수 있고 고개를 숙이거나 젖혀거나 옆으로 돌릴 수 있으며 돌릴 때는 제약이 없다. 장시간 고개를 숙여 휴대폰을 보거나 책상에 앉아 일하는 등 나쁜 자세는 목과 목근육을 계속 긴장시켜 경직되게 할 수 있고 갑자기 힘으로 비틀리거나 외상이 생기는 등의 경우에도 근육이 강하게 당겨 통증을 유발할 수 있다.

종기나 덩어리가 없음

건강한 사람은 목선이 자연스럽게 매끄럽고 일반적으로 이상한 종기나 덩어리가 생기지 않는다. 목부위에는 갑상선, 인후부, 기도, 식도, 림파절 등 많은 기관이 있는데

정상적인 목둘레

정상적인 경우 건강한 성인 남성의 목둘레는 38센티미터를 넘지 않고 성인 녀성은 35센티미터를 넘지 않는다.

/ 인민넷 - 조문판

개봉하지 않았더라도 마시지 말아야 할 음료

최근 우리 나라 여러 지역에서 홍수 재해가 발생했다. 홍수에 잠겼던 음료는 개봉하지 않았더라도 절대 마시지 말아야 한다. 홍수는 토사를 운반하는 동시에 생활쓰레기, 폐수 등 다양한 오염물질을 운반하기 때문에 병안으로 들어가 오염을 일으킬 수 있다.

홍수는 어떻게 음료를 오염시키는가?

홍수는 박테리아, 바이러스 및 기타 미생물을 포함한 다양한 오염물질을 운반한다.

홍수가 음료병에 닿으면 외력 없이도 좁은 공간(병 입구의 라인형 접합부 등)을 통해 자동으로 흘러들어가게 되는데 이러한 현상이 바로 모세관 작용이다. 병 입구의 라인형 접합부와 같은 좁은 공간에서 액체 응집력이 함께 작용하면 액체의 흐름이 촉진되어 홍수의 오염물질이 병 안으로 들어가게 된다. 또한 홍수중의 오물이 포장 표면에 부착되는데 특히 병뚜껑과 병 입구의 라인형 접합부에 부착되면서 병뚜껑

을 열 때 오염물질이 병 안으로 들어갈 수도 있다.

홍수가 지난 후 어떻게 안전하게 물을 사용해야 하는가?

처리되지 않은 지표수, 비물, 홍수 물을 직접 마셔서는 안된다. 양치질, 세수, 설거지를 하거나 음식을 씻을 때는 모두 끓인 물을 사용해야 한다. 홍수에 오염되지 않은 병에 담은 생수와 통에 담은 생수를 선택해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판



식초 넣은 미역랭국 건강에 좋아



미역 등 해조류에 식초를 알맞게 넣어 먹으면 혈당 급상승을 억제할 수 있다. 폭염에는 미역랭국이 별미이다. 혈당을 낮추는 식초와 해조류에 대해 다시 알아보자.

식초 속의 아세트산 성분, 식후 혈당 급상승·체지방 축적 억제

국제학술지 《영양》에 식초 속의 아

세트산 성분이 식사후 급격한 혈당 상승을 완화한다는 논문이 실렸다. 밥, 면, 빵, 감자 등 탄수화물이 천천히 소화되어 포도당으로 분해되는 과정을 늦춘다는 것이다. 설명에 따르면 위에서 소장으로 음식물이 이동하는 속도가 느려진다. 혈당을 조절하는 인슐린 분비도 안정돼 체지방이 과도하게 축적되지 않도록 돕는다. 식초는 원액을 그대로 마

시면 위를 자극하거나 치아에 나쁜 영향을 줄 수 있다. 물에 타서 마시거나 샐러드에 뿌리는 등 희석해 먹어야 안전하다. 혈당을 천천히 올리는 식이섬유가 많은 채소, 해조류(미역·다시마 등)에 식초를 넣어 먹으면 더욱 좋다. 흰밥보다는 잡곡밥을, 흰빵보다는 통밀빵을 선택하는 것이 좋다. 후식으로 잘 익은 과일이 좋으나 단 과일은 절제해야 한다. 평소 설당 음식을 크게 줄여야 한다. 채소와 과일은 주스, 즙보다는 생 그대로 먹어야 식이섬유가 잘 보존되고 혈당이 천천히 오른다. 식후 몸을 많이 움직이면 혈당 억제에 큰 도움이 된다.

미역 : 중성지방·콜레스테롤 감소, 중금속 배출

미역의 미끈미끈한 알긴산(蛋氨酸) 성분은 다른 음식을 통해 몸에 들어온 중성지방·콜레스테롤을 줄여준다. 혈액 건강에 좋아 혈관이 좁아지는 혈관병 예방에도 도움을 준다. 알긴산은 대기오염, 미세먼지를 통

해 몸속에 쌓인 중금속 등 유해물질을 흡착해서 배출하는 작용을 한다. 단백질과 칼슘도 풍부하다. 열량도 낮아 적정량을 먹으면 체중 조절에 도움이 된다. 폭염에는 시원한 미역랭국이 별미이다. 식초에 더해 오이, 깨, 다진 마늘을 넣으면 더욱 좋다. 다만 설탕은 절제해야 한다.

식초 구입 시 성분표 잘 살펴야

혈당을 낮추기 위해 샐러드에 식초 드레싱(調味汁)을 곁들이는 경우가 많다. 식초를 살 때는 성분표를 잘 살펴야 한다. 곡류·과실류 등을 원료로 한 양조초와 초산을 주원료로 한 합성초 또는 양조초에 향신료를 첨가하여 만든 가공초 등 다양한 식초가 시중에 나와 있다. 최근에는 천연 발효식품도 주목받고 있다. 식초 기호도는 개인에 따라 다르다. 맛과 건강을 생각해 나에게 맞는 제품을 선택하는 것이 좋다. 미역랭국도 과식은 피해야 한다.

/ 종합



최신 연구는 사람들을 놀라게 하고 있다. 30세전에 당뇨병에 걸리면 수명이 14년 단축될 수 있다는 것이다. 설탕을 적게 먹으면 당뇨병을 피할 수 있다고 생각하는가? 사실 밤을 새거나 오래 앉아있거나 스트레스가 크거나 등 보이지 않는 행위들이 당신의 혈당을 몰래 파괴하고 있다. 2025년 6월, 세계적인 권위 학술지 《랜싯》(柳叶刀)에 발표된 조기 발병 제2형 당뇨병에 관한 일련의 연구에 따르면 30세전에 당뇨병을 진단받은 사람은 심혈관질환, 신장병, 망막병증 등 합병증에 일찍 걸리기 쉽고 심지어 수명이 14년 단축될 수도 있다.

조발성 제2형 당뇨병은 40세 이전에 당뇨병 진단을 받은 것을 가리킨다. 연구에 따르면 조발성 제2형 당뇨병 환자는 다른 여러가지 합병증에 걸릴 위험이 후발성 제2형 당뇨병 환자에 비해 높으며 이러한 합병증은 서로 영향을 미쳐 병세의 진

행을 가속화할 수 있다. 연구에서는 제2형 당뇨병의 확진 시간이 빠를수록 사망률이 높아진다고 강조했다. 당뇨병에 걸리지 않은 토레에 비해 10년 일찍 확진된 사람은 수명이 3~4년 단축된다. 30세전에 확진된 경우 수명이 14년 단축된다. 40세전에 확진된 경우 수명이 10년 단축된다. 50세전에 확진된 경우 수명이 6년 단축된다. 발달지역에서는 젊은 시기에 당뇨병에 걸리는 위험성이 40세 이전에 암에 걸리는 위험성과 비슷하며 둘다 수명을 약 11년 단축시키는 것으로 나타났다. 따라서 일상생활에서 생활방식을 적극적으로 조정해야 한다. 고위험 군체는 조속히 식후 혈당을 검사하고 조기예방, 조기발견, 조기치료를 진행해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판