

불건강한 3가지 아침식사 조합, 이제 그만!



아침식사는 하루중 에너지와 영양을 섭취하는 시작이다. 하지만 많은 사람들이 아침식사를 중시하지 않고 아침을 거르거나 대강 때우는데 이는 혈당 조절에 도움이 되지 않을 뿐만 아니라 위질환, 지방간, 담석 등 위험을 증가시킨다.

여기서 알아야 할 것은 아래의 세 가지 일반적인 아침식사 조합은 사실 건강하지 않다는 것이다.

우유 + 달걀 : 고단백, 탄수화물 부족

우유와 달걀은 모두 단백질이 풍부

한 식품이며 아침식사로 좋은 선택이다. 그러나 이 둘의 조합은 탄수화물 함량이 매우 낮기 때문에 단백질 양비를 고려할 뿐만 아니라 간과 신장에 부담을 줄 수 있다. 따라서 아침식사로 우유와 달걀만 섭취할 것이 아니라 탄수화물이 풍부한 주식을 함께 섭취하여 에너지 보충에 도움을 줄 필요가 있다.

건강하게 먹는 법: 우유, 달걀을 먹는 동시에 기름기가 적고 설탕이 적은 빵, 찜빵, 귀리 등 주식을 함께 먹으면 에너지 보충에 도움을 주고 오이, 도마도 등을 곁들여 비타민과 식이섬유를 보충하는 것이 좋다.

담백한 죽 + 장아찌 : 고나트륨, 영양 결핍

죽과 장아찌의 조합은 단백질 섭취가 부족하고 영양이 불완전하며 장아찌의 염분 함량이 높기 때문에 장기간의 대량 섭취를 권장하지 않는다.

건강하게 먹는 방법: 아침식사로 잡곡죽을 선택할 수 있으며 여기에 삶은 달걀 한개, 장조림 몇조각 그리고 작은 점시의 야채샐러드를 곁들이면 단백질, 비타민, 식이섬유 등의 영양소를 보충하는 데 도움이 되며 영양이 포괄적이고 균형 잡히게 된다.

사오빙, 유타오 : 기름기가 많고 영양이 적음

사오빙(烧饼)과 유타오(油条)는 모두 칼로리가 높고 지방 함량이 높은 식품이며 특히 유타오는 고온에서 튀겨져 영양소가 파괴된다.

건강하게 먹는 법: 아침으로 사오빙과 유타오를 먹었다면 그날의 점심, 저녁 식사는 되도록 담백하게 먹고 튀기거나 지진 음식은 삼가해야 한다. 설탕이 첨가되지 않은 오리지널 두유, 삶은 달걀, 야채를 함께 곁들여 단백질, 비타민 등의 영양소 섭취를 돕는 것이 좋다. / 광명넷

지나치게 깨끗하게 관리하면 안되는 신체 부위

목욕할 때 지나치게 때를 미는 것: 피부 보호층(유분, 수분, 각질층)을 손상시켜 피부를 건조하고 민감하게 만든다. 건강한 피부는 2~4주에 한번 정도 때를 미는 것이 적당하다.

귀이개나 면봉으로 귀를 자주 후비는 것: 이도를 손상시킬 수 있다. 귀가 가렵다면 귀갑강(귀바퀴 중앙 움푹한 부분)이나 외이도 입구 주변을 손가락으로 가볍게 문질러준다.

코구멍을 자주 후비는 것: 코 점막을 손상시키고 코피를 유발할 수 있다.



다. 코안을 청결하려면 부드러운 물티슈나 손수건으로 코구멍 입구를 가볍게 닦아내면 된다.

/ 중앙텔레비전방송넷

봄철 피부 건조 막는 법



을 담은 대야를 놓아두거나 식물을 키우는 자연스러운 방식으로 습도를 높여도 된다.

개인 피부 관리도 중요하다. 목욕을 너무 자주 하지 말고 수온은 40도 안팎으로 맞추며 오래 샤워하지 말아야 한다. 평소 입술을 활거나 가려운 때를 긁지 말고 외출할 땐 마스크를 써 찬바람이 피부에 직접 닿지 않게 해야 한다.

“이와 함께 내부 조절로 체액을 보충해야 한다. 물은 소량씩 자주 마셔 몸에 천천히 흡수되게 하는 게 좋다. 배, 흰목이바서, 락근처럼 음을 보하고 수분을 보충해주는 음식을 먹고 튀기거나 굽거나 맵고 건조한 음식은 최대한 적게 먹어 상조열이 심해지는 걸 피해야 한다.”고 허귀평은 말했다.

허귀평은 봄철 양생의 기본은 규칙적인 생활과 충분한 수면이라고 강조했다. 밤을 새면 음기가 부족해지고 열기가 왕성해져 피부 수분이 더 빨리 빠져나간다. 평소 산책이나 요가 같은 편안한 운동을 하면 혈액순환을 촉진해 건조함과 상조열을 완화할 수 있다.

/ 중국신문넷

심혈관 건강:

밀가루가 쌀보다 위험



쌀을 주식으로 하는 사람과 밀가루(면 등)를 주식으로 하는 사람의 심혈관 건강을 비교한 국내 연구에 따르면 밀가루 음식을 선호하는 사람들의 심혈관질환 위험이 더 높은 것으로 나타났다.

쌀밥을 주식으로 하는 사람에 비해 밀가루 음식을 주식으로 하는 사람의 심혈관질환 위험은 약 40.8% 증가했다. 특히 65세~79세 남성이나 고혈압이 없는 로인에게서 그 위험 증가 폭(약 89.1%)이 더 컸다.

정제된 밀가루에 비해 쌀은 지방과 나트륨 함량이 낮고 콜레스테롤이 없으며 혈당 지수가 낮아 인체내 산화 스트레스와 인슐린 저항성을 줄이는 데 도움이 될 수 있다.

/ 환구시보

5 가지 붉은색 음식, 심장 보호

중의학에는 “5 색이 오장에 들어간다.”는 고전 이론이 있다. 그중 붉은색은 심장을 보호하고 혈액을 보충하며 기혈을 조화시키는 데 최고 선택이다. 리코펜(番茄红素), 안토시아닌(花青素), 카로틴(胡萝卜素) 같은 천연 영양소는 붉은 식재료에 숨겨진 ‘심장 보호 처방’이자 ‘혈액 보충의 좋은 물질’이다.

도마도

도마도는 새콤달콤해 식욕을 돋우는 식탁 위의 ‘호심과’(护心果)이다. 요리에 도마도를 조금 넣으면 맛이 새콤달콤해질 뿐만 아니라 매일 먹으면 혈압 안정과 항산화 효과를 보고 효과를 높일 수 있다.

대추

“하루 대추 세알이면 백살까지 늙지 않는다.”는 말처럼 대추는 ‘익수과’(益寿果)로 불린다. 중의는 대추가 비장과 위장을 튼튼히 하고 기를 보하며 혈액을 보충하고 신경을 안



정시켜 수면과 미용에 좋다고 했다.

소고기

채소와 콩 말고 소고기도 좋은 선

택이다. 소고기는 성질이 온화하고 영양이 풍부하지만 건조하지 않아 기를 보충하고 근육과 뼈를 강하게 한다. 철분 함량이 높아 빈혈을 개선하고 얼굴빛을 살린다.

체리

체리(櫻桃/车厘子)는 설날 제철 과일로 식탁에 올려 축제 분위기를 더한다. 철분과 비타민이 풍부해 혈액에 영양을 공급하고 항산화 작용과 소화 촉진 효과가 있다. 체리는 하루 15알 정도가 적당하고 위장이 약하거나 당뇨병 환자는 조금만 먹는 게 좋다.

고추

일상 식단에 고추를 넣으면 맛이 좋아질 뿐만 아니라 맵고 따뜻한 성질로 식욕을 돋우고 소화를 돕는다. 연구에 따르면 매운 음식을 자주 먹는 사람이 더 오래 살고 심혈관 위험도 낮다고 한다.

/ 인민일보

하루 5분 귀 마사지, 건강 효과 좋아



귀뿌리를 문지르는 것이 인삼을 먹는 것보다 낫다는 말이 있다. 전문가들은 시간이 날 때마다 아래 네가지 동작을 하루 5분씩 해보라고 추천한다. 건강에 아주 좋다고 한다.

① 귀 문지르기: 귀뿌리 뒤쪽에는 예풍혈과 안면혈이 있다. 이명, 난청, 두통, 불면증이 있다면 틈날 때마다 자주 문지르는 것이 좋다.

② 귀볼 문지르기: 풍열을 없애고 열을 내리며 피를 맑게 하고 음을 보충한다. 또한 담낭에 좋고 눈을 밝게 한다.

③ 귀바퀴 문지르기: 어깨와 목, 몸이 아픈 사람이 자주 문지르면 좋다.

④ 귀등 문지르기: 고혈압이 있는 사람에게 특히 좋다.

/ 중앙텔레비전방송넷

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中华有福
助人是福

图说 我们的价值观

天津大郑剪纸

中宣部宣教局 中国文明网