

목이버섯 선택과 섭취 안전 요점

목이버섯은 흔한 식재료지만 신선한 목이버섯은 광감(光敏)성 물질을 포함하고 있고 건조된 목이버섯은 오래 불리면 치명적인 독소가 생기기 쉽다. 경영자는 규범적으로 판매하고 소비자는 과학적으로 선택하고 안전하게 가공·섭취함으로써 목이버섯 식품안전 위험을 예방해야 한다.

1. 건조 목이버섯을 우선 선택하고 신선한 목이버섯은 신중하게 섭취한다

신선한 목이버섯에는 포르피린(卟吩) 같은 광감성 물질이 들어있어 섭취 후 햇빛에 노출되면 일광성 피부염, 피부 부종, 가려움증, 물집 등 불편한 증상이 나타날 수 있다. 하지만 건조 목이버섯은 대부분 포르피린이 분해되어 섭취 위험이 크게 줄어든다. 소비자는 정규적인 경로로 판매되는 포장된 건조 목이버섯을 우선 구매하고 신선한 목이버섯은 신중하게 섭취할 것을 권장한다.



2. 불리고 보관할 때 주의하며 냄새 두지 말고 바로 먹는다

목이버섯을 잘못 불리면 병원성 세균에 쉽게 오염되어 쌀효모산독소(米酵菌酸毒素)가 생성된다. 이 독소는 고온에 강해 조리 과정에서 파괴되지 않으며 특별한 해독제도 없고 중독 시 치사율이 40~100%에 달한다. 다음 사항을 주의한다.

- ① 불리지 않은 건조 목이버섯은 습기와 곰팡이를 피해 서늘하고 건조한 곳에 밀봉 보관한다.
- ② 불릴 때 한번에 너무 많이 불리지 말고 불리기 전에 깨끗이 씻으며

불리는 동안 물을 적당히 갈아준다.
③ 불린 후 즉시 가공해 먹고 버섯 조각이 물러지거나 형태가 없어지면 바로 버린다. 남은 미가공 목이버섯은 물기를 뺀 후 랙상고에 넣어 랙장 보관하며 가능한 한 빨리 먹는다.
④ 조리된 목이버섯은 랙장 보관하고 다시 먹기 전에 완전히 가열한다.

3. 변질된 목이버섯은 과감히 버리고 요행심을 버린다

불린 목이버섯에 다음과 같은 현상이 생기면 변질된 것이므로 즉시 버

려야 한다. 가열해도 독소가 제거되지 않으니 절대 먹지 않는다.
◆ 표면이 끈적하고 미끄럽다.
◆ 시큼한 냄새나 다른 이상한 냄새가 난다.
◆ 색이 이상하거나 썩은 듯한 질감이 있다.

4. 조리 전 반드시 데치고 완전히 익혀 먹는다

◆ 1~3분 데친다: 끓는 물에 목이버섯을 데치면 떫은맛을 제거할 뿐만 아니라 남은 세균을 죽이고 일부 유해물질을 파괴할 수 있다.

◆ 랙채로 먹으려면 익힌 뒤 무친다: '목이버섯랭채'는 목이버섯을 '데친 후 무친' 것으로 절대 생으로 먹지 말아야 한다.
◆ 충분히 익힌다: 목이버섯을 볶거나 삶는 시간은 10분 이상이어야 한다. 큰 목이버섯은 속까지 완전히 익도록 해야 한다.

따뜻한 알림: 목이버섯은 건강에 좋지만 먹을 때 신중해야 한다. 상기 안전 요점을 엄격히 지켜야만 섭취 위험을 효과적으로 예방하여 자신과 가족의 식생활 안전을 지킬 수 있다.

/ 광명넷

기상후 3 가지 동작 되면 건강 테스트 통과

기상후 다음 동작들을 해보자. 순리롭게 할 수 있다면 몸이 꽤 건강하다는 뜻이다.

동작 1: 빨리 주먹 꼭 쥐기

일어나서 바로 빠르게 주먹을 쥐 수 있고 뻗혔거나 아프지 않다면 또는 처음엔 좀 뻗혔어도 심어초에서 몇분 기다려 주먹이 쥐어진다면 관절이 유연하고 건강하다. 류머티즘(풍습성) 관절염 같은 문제가 있으면 30분이 지나도 힘이 없다.

동작 2: 바다사자처럼 머리와 발 들기

아래 사진처럼 세 동작을 완벽히 할 수 있다면 허리가 아주 건강하다. 동작이 어렵고 움직일 때 허리가 쉽게 아프면 억지로 하지 말고 즉시 멈추고

병원에 가야 한다. 아침에 일어나자마자 해야 한다. 잠잘 때는 허리 압력이 줄어들면서 수분을 뺏아들여 부풀어 오르는데 이때 허리 내부 압력도 높아진다. 허리에 문제가 있을 경우 이때 움직이면 쉽게 아프다.

동작 3: 똑바로 누워 팔 대지 않고 배 힘으로 일어나 앉기

팔의 도움 없이 일어나려면 '핵심 근력'에 의지해야 한다. 핵심 근력은 몸매, 건강, 수명과도 맞물린다. 이 근육들은 척추와 골반을 안정시킨다. 핵심 근육이 약하면 허리와 등이 굽는 자세가 형성되고 이러한 상태가 지속되면 허리와 등의 손상으로 이어질 수 있다. 전신 근력은 수명에도 깊은 관계가 있다. 이 동작이 힘들다면 지금부터 몸을 조리하고 근육을 키워야 한다. / 중앙텔레비전방송넷



국가관 '항암설명서' 공개... 절반이 먹는 것과 관련



2026년 4월 15일부터 21일은 제 32번째 전국 중앙 예방치료 선전주간이다. 국가위생건강위원회는 <중국 암 예방 건강 생활방식 수칙>을 발표했다. 15가지 항암 수칙은 생활 곳곳에 걸쳐있는데 실천하면 암 발생 위험을 크게 줄일 수 있다.

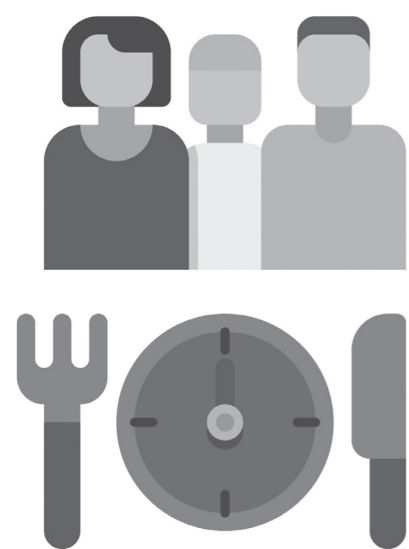
▲ <중국 암 예방 건강 생활방식 수칙 (2026년판)>

- 담배를 피우지 말고 빨리 끊으며 간접흡연을 멀리한다.
- 건강한 체중을 유지하고 과체중이나 비만을 피한다.
- 꾸준히 과학적으로 운동하고 오래 앉아있는 걸 줄인다.
- 술을 적게 마시고 술주정을 하지 않는다.
- 너무 뜨거운 음식이나 음료를 피한다.

- 절임 음식, 구운 음식, 고온 튀김 음식을 적게 먹고 가공육을 적게 먹는다.
- 단 음식을 적게 먹고 당분 함유 음료를 마시지 않거나 적게 마신다.
- 채소, 과일, 통곡물을 충분히 먹는다.
- 치솔, 면도기 등 개인 위생용품을 공유하지 않고 식사 때 공용 수저를 사용한다.
- 직업적 보호를 잘하고 발암물질에 노출되는 것을 피한다.
- 장시간 햇볕 쬐는 걸 피한다.
- 실내 환기를 잘하고 바깥 공기 오염이 심할 경우 외출을 자제하고 외출 시에는 마스크를 쓴다.
- 필수룩 빨리 B형 간염 백신과 HPV 백신을 맞는다.
- 모유 수유를 권장한다.

/ 신화넷

저녁식사시간 앞당기면 몸 상태가 좋아진다



분명히 많이 먹지 않았는데도 혈당과 혈압이 높고 지방간까지 있는 사람이 있다. 체중 조절을 위해 더 가려 먹으면서 힘들게 참고 있지는 않는가? 사실 그렇게 고통받을 필요없다. 저녁식사시간을 조금만 앞당겨도 체중, 허리둘레, 혈당이 저절로 변할 수 있다.

☑ 오후 5시 전에 저녁을 먹으면 몸 상태가 '저절로' 좋아진다

2026년 1월, 국제 학술지 <영국의학잡지> 자매지 <영국의학잡지 의학>에 발표된 연구에 따르면 오후 5시 전에 저녁을 먹으면 대사 효과가 뚜렷이 개선된다.

이 연구는 2,000명 이상을 분석해 가장 효과적인 저녁식사 방법을 찾아

냈다. 바로 오후 5시 전에 저녁을 먹고 5시 이후에는 입에 아무것도 넣지 않는 것이다. 연구는 서로 다른 식사 시간을 다음과 같이 순위를 매겼다.

- 1위: 오후 5시 전에 저녁식사 끝내기. 이름 그대로 체중 감량 효과가 '왕'이며 인슐린 감소(혈당 및 지방 저장과 관련) 효과도 가장 뚜렷했다.
 - 2위: 오후 5시부터 7시 사이에 저녁식사 끝내기. 효과는 좋았지만 1위에 비해 조금 떨어졌다.
 - 3위: 오후 7시 이후에 저녁식사 끝내기. 제한 사항은 있지만 개선 효과는 세가지중 가장 낮았다.
- 간단히 말해 건강해지고 날씬해 지려면 적게 먹는 것보다 일찍 먹는 것이 더 중요하다. 몸에 '매일 영업 시간'을 정해두고 그 시간 동안 좋아

하는 음식을 적당히 먹되 시간이 되면 저절로 야식이나 간식과 작별해야 한다.

☑ 건강한 저녁식사, 4 가지 '황금법칙' 기억하기

- 황금시간: 자기 4시간 전에 먹어 위장을 일찍 '퇴근'시킨다.
- 황금분량: 70%만 배부르게 먹고 절대 '배불러서 괴로울' 정도로 먹지 않는다.
- 황금조합: 소화가 잘되는 음식을 우선 선택하고 기름지고 느끼한 '강한 맛'은 적게 먹는다.
- 황금습관: 밥 먹을 땀 핸드폰을 내려놓고 식사에 집중한다.

/ 인민넷-조문판



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

天津大郑剪纸

中华有福 助人是福

中宣部宣教局 中国文明网