



위장 건강에 좋은 식품 8가지



소화기 계통이 건강하면 활기찬 생활이 가능한 반면, 소화력이 떨어지면 무기력해지기 십상이다. 위와 장을 통해 음식물 흡수가 잘 이뤄져야 인체의 면역 체계와 신경 시스템 등도 원활하게 가동된다.

소화불량에 시달린다면 약 봉지 대신 위장 기능을 강화시켜주는 식품에 눈을 돌려보자. ‘데일리라이프닷컴’이 위장을 건강하게 만들고 소화력을 촉진시키는 식품 8가지를 소개했다.

1. 마늘

주성분인 알리신은 소화를 촉진하고 비타민 B의 완전 흡수를 돕는다. 특히 암을 억제하고 암의 진행을 지연하는 효과가 있다. 마늘은 모양은 반듯반듯하고, 껍질 표면이 윤기 있고 뽀얀 회백색이 도는 것이 좋다.

2. 식초

타액과 위액 분비를 촉진하여 식욕을 증진시키고 소화 흡수를 돕는다. 식초는 초산, 구연산, 아미노산, 호박산 등 60여 종류 이상의 유기산이 포함된 필수 영양제 이면서도 미네랄과 비타민 등 각종 영양소의 체내 흡수를 돕고 중매해주는 촉진제이기도 하다.

3. 브로콜리 등 십자화과 채소

양배추와 브로콜리, 순무, 케일 등 십자화과 채소는 내장 건강을 위해 좋은 식품이다. 이들 식품들은 섬유질과 함께 다양한 식물성 영양소와 비타민, 미네랄 등을

함유하고 있다.

식물성 영양소는 유익한 세균 수를 증가시켜 내장을 튼튼하게 만들어줄 뿐만 아니라 항염증 및 산화 방지에 성분도 함유하고 있다. 십자화과 채소의 섬유질은 특히 음식물이 소화기 계통에서 원활하게 이동하는데 도움을 준다.

특히 십자화과 채소에는 비타민 U도 들어있다. 비타민 U는 항 궤양성 비타민으로 단백질과 결합해 손상된 위벽을 보호해 소화 궤양을 치료하고 세포를 튼튼하게 만들어 준다.

4. 베리류

블루베리, 라즈베리, 딸기 등 베리류의 열매들은 소화로 탁월한 효능을 지니고 있는 식품이다. 섬유질과 산화 방지에, 항산화 물질인 폴리페놀 등을 함유하고 있다. 우리 몸에 있는 활성 산소를 해가 없는 물질로 바꾸주는 항산화 물질 중 하나인 폴리페놀은 소화기 계통의 우호적인 세균을 활성화시킨다.

5. 뽕 국물

소 등의 뽕 국물은 전통적으로 소화 불량 상태를 진정시키고 질병을 개선시키는 치료제로 인식돼 왔다. 집에서 만든 뽕 국물은 많은 양의 글루코사민과 콘드로이틴 황산 등을 함유하고 있다.

이런 성분들은 손상된 내장 점막을 복구시켜주고 위염증을 완화시켜 준다. 뽕 국물은 또한 소화를 촉진시키

는 젤라틴과 같은 미네랄 성분을 함유하고 있다.

6. 생강

생강은 아시아에서 전통적으로 위장에 가스를 배출시키고 복부가 부풀어 오르는 것을 완화시켜주는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 양념으로 사용하면 소화기관을 편안하고 부드럽게 해준다.

생강의 매운맛 성분인 진저롤은 항염증 기능을 갖고 있고 위장이 불편한 증상을 악화시킬 수 있는 미생물에 대항하는 속성을 지니고 있다.

7. 플레인 요구르트

당분이나 지방이 전혀 들어있지 않거나 조금 들어 있고 신 맛이 나는 플레인 요구르트야 한다. 신 맛은 우유를 발효하는 과정에서 사용된 젖산 박테리아가 반영된 결과다.

요구르트를 정기적으로 섭취하면 락토바실러스와 비피더스와 같이 인체에 유익한 박테리아를 증가시킨다. 이런 유산균들은 비타민 A, B와 K 등을 만드는데 도움을 주고 이는 소화기 계통을 튼튼하게 해준다.

8. 옥수수

위와 장을 튼튼히 한다. 소화 효소 작용으로 소화액의 분비를 높여 식욕과 소화를 촉진하고, 장의 연동운동을 활발하게 한다. 따라서 변통이 조절되며, 장내 유익균의 기능도 돕는다.

참치 통조림, 임산부는 절제해야

생선은 싱싱한 걸 고르기도, 손질하기도 쉽지 않고 비린내 없이 조리하기도 까다롭다. 이런 가운데 참치캔은 현대인이 생선을 섭취하는 가장 쉬운 방법 가운데 하나이다. 다들고 조리할 일 없이 그대로 밥이나 빵에 얹어 먹을 수 있다.

그렇다면 참치캔의 영양성분은 참치회와 비슷할까? 미국 ‘위민스 헬스’에 따르면 결론은 ‘아니다’이다.

통조림의 원료는 가다랑어고, 참치회는 대개 참다랑어이다. 회로 먹는다면 DHA, EPA 등 유익한 불포화지방산과 비타민 등을 먹을 수 있지만, 통조림은 원료를 찌는 과정에서 유익 성분의 상당 부분이 유실된다. ‘DHA 첨가’ 제품이 출시되는 이유이다.

하지만 통조림 제품이 갖는 이런 한계에도 불구하고

참치캔은 생선을 섭취하는 안전한 방법의 하나라는 게 영양학자들의 공통된 의견이다.

참치 통조림 100g의 열량은 200칼로리 안팎이다. 면실유 등 기름을 첨가하지 않은 제품은 열량이 절반 정도로 떨어진다. 탄수화물은 없고, 단백질은 20g인 고단백 저칼로리 식품이다. 단백질 함량만 보면 쇠고기 등 육류보다 월등하다.

주의할 점은 중금속이다. 해양 먹이사슬 상층에 위치하는 참치는 체내에 수은 등 중금속 농도가 높기 마련이다. 매일 먹는 건 삼가해야 하고, 임신부는 특히 절제해야 한다.

다행히 참치캔의 원료 가다랑어는 횡감 등으로 쓰는 참다랑어보다 씨알이 작아 중금속 농도가 낮다. 건강한

사람이라면 하루 300g 정도는 문제없다. 일반적인 참치 한 캔의 내용물은 200~250g 안팎이다.

참치캔을 먹으면서 간과하기 쉬운 점은 나트륨이다. 참치 통조림은 의외로 간이 세다. 소위 ‘스탠더드’ 제품의 100g당 나트륨 함량은 410mg이다. 한 캔을 혼자 다 먹으면 세계보건기구(WHO) 하루 나트륨 권장량(2,000mg)의 절반에 육박한다. 고추 참치 등 별도 조리 없이 반찬으로 먹을 수 있게 가공한 제품의 나트륨량은 훨씬 높다.

영양학자들은 “중금속 문제를 고려한다면 참치캔을 매일 먹는 것은 바람직하지 않다.”면서 “브로콜리, 양파, 바나나 등 다양한 야채를 곁들여 먹으면 나트륨 배출을 돕는다.”고 조언했다.

얼바인, 오렌지 카운티 전문

부엌 / 화장실 리모델링 전문

Pine Tree Construction

실력있고 좋은 가격의 정직한 회사
저희한테 맡겨주세요!

714.345.8768

주정부 면허회사
CA Lic #:1051205

36 Discovery #100
Irvine, CA 92820