

피하지 말고 먹어야 할 고지방 음식

고지방 음식에 대한 편견을 깨는 새로운 주장이 최근 제기되면서 지방에 대한 인식 변화가 일어나고 있다. 하지만 고지방 섭취에 대한 찬반의견은 여전히 첨예하고 대립하고 있다.

올리브오일, 견과류 등에 든 단일불포화지방과 다가불포화지방 혹은 생선에 든 오메가-3 지방산이 건강에 유익한 지방으로 꼽힌다. 반면 육류에 든 포화지방은 건강에 좋지 않다는 의견이 주를 이뤘다. 그런데 최근에는 이 같은 포화지방도 건강에 유익하다는 주장이다. 포화지방을 함유한 음식이 신진대사를 활성화하고 인지기능과 콜레스테롤의 질을 향상시킨다는 이유 때문이다. 이 같이 지방이 든 음식은 비타민 K2, 폴린처럼 또 다른 건강한 영양성분들을 함유하고 있다는 점도 장점으로 꼽힌다. 다음은 미국 영양학자들이 추천하는 건강한 고지방 음식들이다.

◆ 풀만 먹여 키운 소로 만든 버터

버터는 먹지 말아야 할 식품 목록에 항상 포함되는 음식이다. 그런데 고지방 식단을 지지하는 영양학자들은 버터를 반드시 먹어야 할 음식으로 꼽고 있다. 특히 목초지에서 기른 소에게서 생산한 버터가 그렇다.

초원에서 풀을 뜯으며 자란 소에게서 얻은 유지방으로 만든 버터는 지용성 비타민 수치가 높다. 특히 비타민 K2가 풍부하며, 이 비타민은 우리 몸이 칼슘을 적절하게 활용할 수 있도록 돕는다. 또 이런 포화지방은 공업용 식물 유지에 든 오메가-3 지방산보다 인체에 훨씬 안전하다. 버터는 다양한 영양성분의 체내 흡수를 돕고 음식 맛을 더욱 풍부하게 만든다는 이점도 있다.

◆ 계란 노른자

달걀노른자도 많은 사람들에게 혼란을 주는 음식이다. 그래서 계란을 먹을 땐 노른자를 빼고 흰자만 먹는 사람들이 적지 않다. 하지만 노른자는 비타민 A, 폴린, 비타민

B군, 셀렌 등 다양한 영양소가 들어있다. 목초지에서 자란 닭이 낳은 달걀 노른자는 비타민 D와 항산화성분인 카로티노이드의 수치 역시 높다. 영양학자들은 하루 2-3개 정도의 달걀에 든 노른자는 먹어도 좋다는 의견이다.

◆ 코코아 버터

코코아 버터의 원료인 카카오에는 테오브로마 오일이 들어있다. 이 지방은 피부와 입술에 바르는 천연화장품 원료로 쓰인다. 그뿐만 아니라 영양성분으로 섭취하는데도 유익하다는 게 일부 학자들의 견해다. 따뜻한 음료를 즐기는 사람이라면 커피, 우유, 스무디 등에 섞어 먹을 수 있다는 장점도 있다.

최근 미국에서는 ‘방탄커피(Bulletproof coffee)’가 유행하고 있는데 이는 커피에 코코넛오일, 무염버터 등의 지방을 섞은 것이다. 이 같은 지방을 대신해 코코아 버터를 넣는 것도 몸을 건강하게 유지하는데 도움이 된다. 코코아 버터에 든 항산화성분과 오메가-9 지방산은 호르몬 균형과 면역기능 유지에 도움이 된다.

◆ 견과류

견과류는 평소 간식으로 먹기 좋은 음식일 뿐만 아니라 영양성분도 풍부하다. 식이섬유, 항산화성분, 단백질, 다양한 종류의 비타민과 미네랄이 풍부해 혈압 조절과 심장 강화 등의 효과가 있다. 뇌 기능을 활성화해 기억력을 높이고 우울증을 감소시키며 알츠하이머를 지연시키는 데도 도움이 된다.

◆ 코코넛 버터

코코넛 버터는 중쇄중성지방을 함유하고 있다. 이 지방은 소화기관에 기생하는 해로운 박테리아의 번식을 막는 항균제 역할을 한다. 코코넛 버터 중 코코넛 과즙 펄레와 오일을 함께 섞은 형태는 걸쭉한 질감 때문에 빵에 발라 먹거나 쉐러드에 토포하는 등 활용도가 높다.

피부 건강 지키는 샤워법

몸이 찰싹뻐질 때 따뜻한 물로 샤워를 하면 개운해지는 느낌이 든다. 그러나 잦은 샤워는 피부를 건조하게 만든다. 어떻게 하면 개운함도 얻고, 피부도 지킬 수 있을까? 영국 일간 ‘가디언’이 샤워를 할 때 지켜야 할 네 가지 규칙을 소개했다.

◆ 빈도

샤워는 어느 정도로 자주 해야 할까? 답은 나이에 달려 있다. 아기와 노인들, 그리고 어린 아이들은 상대적으로 살이 건조하고 습진에 걸리기도 쉽다. 따라서 하루걸러 씻는 것이 바람직하다. 어른들은 특별한 경우가 아니라면 매일 샤워를 해도 괜찮다.

◆ 온도

뜨거운 물로 샤워를 하면 피부 장벽이 무너지면서 수분이 날아가게 된다. 미지근한 물로 씻는 것이 좋다. 샤워기 아래 너무 오래 서 있는 것도 경계해야 한다. 되도록 빨리 씻어야 한다는 말이다. 향이 강한 비누나 샴푸는 피하는 게 좋다. 특히 민감한 피부를 가졌다면 알레르기 반응을 유발할 수 있는 향 등 첨가물이 되도록 적은 제품을 써야 한다.

◆ 때

거친 수건으로 때를 미는 건 현명한 방법이 아니다. 각질 제거 스크럽 제품을 쓰는 것도 마찬가지이다. 피부에 손상을 입힐 수 있기 때문이다. 일주일씩 샤워를 못하다가 물을 만난 경우가 아니라면, 가볍게 비누칠을 하는 것만으로도 충분하다. 단 허벅지와 사타구니는 주의를 기울여 씻는 게 좋다. 세균이 번식하기 쉬운 곳이기 때문이다.

◆ 보습

욕실에서 나온 다음에는 바로 보습 로션을 발라야 한다. 피부의 수분을 가두려면 몸이 다 마르기 전, 아직 물기가 촉촉할 때 로션을 바르는 게 좋다. 살이 트고 각질이 일어날 정도로 건조한 사람은 먼저 오일을 바르고 그 위에 로션이나 크림을 덧바르는 것도 한 방법이다.

설탕 많이 섭취하면 좋은 콜레스테롤 사라진다

설탕 섭취가 좋은 콜레스테롤의 수치를 낮춘다는 연구 결과가 발표됐다.

영국 워릭의과대학 연구팀은 설탕이 체내에서 포도당으로 흡수되면서 생성되는 물질인 메틸글리옥살(methylglyoxal, MG)이 좋은 콜레스테롤인 HDL을 손상시킨다고 밝혔다.

연구팀은 HDL 콜레스테롤이 손상되면 동맥경화를 촉진하는 LDL 콜레스테롤의 초과량을 제거하는 기능을 상

실해 심혈관계 질환의 위험이 커진다고 설명했다. MG에 의해서 손상된 HDL 콜레스테롤은 혈중에서 빠르게 없어지거나 긍정적인 기능을 잃은 채 혈액 속에 남게 된다.

연구를 주도한 날리아 라바니 박사는 “MG가 어떤 방식으로 HDL 콜레스테롤을 무기력하게 하는지 밝혀내면 MG의 혈중 밀도를 감소시킬 수 있는 약을 개발할 수 있을 것이다.” 고 전했다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

주소명(한글): _____ 주소: _____

(영문): _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel: 714.530.1367 / Fax: 714.530.6473

11501 Brookhurst St. #202., Garden Grove, CA 92840

townnewsusa.com

