

탈모 예방과 치유에 좋은 채소

머리카락이 빠지는 증상, 즉 탈모는 한때 대표적인 중년 남성의 질환으로 여겨져 왔다. 하지만 이제는 연령이나 성별과 무관하게 발생하고 있다.

한 연구에 따르면 채소에 들어있는 각종 영양소는 머리털의 성장을 돕고, 모공(털구멍)을 보호하며, 탈모를 퇴치하는 것으로 나타났다. '데일리메일' 이 탈모 예방과 치유에 도움이 되는 채소 5가지를 소개했다.



1. 시금치

철분이 풍부하게 들어있다. 철분이 부족하면 만성 휴지기 탈모로 불리는 탈모 증상이 특히 여성에게서 많이 발생한다.

이밖에 시금치에는 비타민 C와 K를 비롯한 각종 비타민과 엽산, 망가니즈, 마그네슘, 구리 등 무기질도 많이 들어있다.

2. 오이

비타민 C와 망가니즈, 베타카로틴 등 항산화 영양소가 많이 들어있다. 다양한 플라보노이드도 함유하고 있어 모공을 보호하는 효능이 있다. 또한 신체 결합 조직에서 발견되는 이산화규소도 풍부해 머리털의 성장

을 돕는 효과가 있다.

3. 양파

머리털 성장에 필수 비타민으로 꼽히는 비오틴이 풍부하게 들어 있다. 머리털 성장에 도움이 된다. 구리 성분이 들어있어 머리털 색소를 유지하는 데에도 도움이 된다.

또 양파에 들어있는 케르세틴이라는 항산화 물질은 피부와 모공의 감염을 제거하거나 관리하는데 도움이 되기 때문에 양파 즙을 머리에 바르면 좋다.

4. 당근

비오틴이 많이 들어있다. 당근 100g에는 비오틴 하루 섭취 권장량의 20%가 들어있다. 또 항산화 물질인 카로티노이드가 풍부하며, 몸속에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴도 많이 포함하고 있다. 비타민 A는 면역체계의 균형을 유지하는데 필수 영양소로 꼽힌다.

5. 마늘

마늘에는 강력한 항균 효과가 있다. 머리털이 빠지는 것은 피부나 모공의 감염으로 인해 발생하는 경우가 많은데 머리에 마늘 즙을 바르면 감염을 줄이는 효과가 있다. 또 마늘에는 머리털 건강에 중요한 무기질인 셀레늄이 많이 들어있다.

설거지 걱정 덜어주는 식기세척기 사용법

식기세척기를 사용하는 가정과 업체가 많다. 하지만 바르게 사용하지 않으면 세척 후 음식 찌꺼기가 용기에 남아있어 다시 손 설거지를 해야하는 경우가 생기는 경우도 있다. 식기세척기를 바르게 사용하는 방법을 알아두면 이런 불편함을 겪지 않아도 된다.

우선 사용한 식기는 세척기에 넣기 전, 음식물 찌꺼기를 제거하고 따뜻한 물에 담가 미리 불려두면 세척 효율이 증가한다. 특히 쌀밥처럼 딱딱하게 말라붙는 음식물 찌꺼기가 남아있는 경우, 식기를 20℃ 이상의 물에서 1시간 동안 불려 세척하는 것이 좋다.

식기세척기에 그릇을 넣을 때는 기본적으로 음식물이 담긴 부분이 아래로 향하도록 하되, 밥그릇처럼 오목한 그릇은 엎어 놓고, 편평한 접시는 세워 넣어 세척제 잔류를 줄일 수 있다.

내열온도가 낮은 폴리스티렌 소재 일회용 플라스틱 제품은 변색이나 변형이 일어날 수 있고, 너무 가볍거나 작은 식기는 수압에 의해 날려 내부 장치와 부딪칠 수 있어 주의가 필요하다.

세척제는 거품이 거의 발생하지 않는 식기세척기 전용제품을 사용해야 한다. 일반 주방세제를 사용해 거품이 많이 발생하면 세척 성능이 떨어지고, 감전·화재·고장 등이 발생할 수 있다. 세척제는 많이 사용하면 그릇에 잔류할 수 있으므로 권장량에 맞게 사용하도록 한다.

최종 헹굼 과정에서 분사되는 헹굼보조제 역시 권장량 이상 사용하면 식기 표면에 잔류할 수 있다. 헹굼보조제는 헹굼과 건조 과정에서 온도를 더 높여주면 잔류 방지에 도움이 된다.

유통기한 지난 요거트 먹어도 될까?

요거트에는 위장 건강에 기여하는 프로바이오틱스가 잔뜩 들어 있다. 칼슘과 단백질도 풍부하다.

문제는 몸에 좋다는 말에 솔깃해서 잔뜩 사다 놓고 먹지 않아 유통 기한을 넘기는 경우가 적지 않다는 것이다. 유통 기한이 지난 요거트, 바로 버려야 할까? 아니면 먹어도 괜찮은 걸까? 상한 요거트를 먹으면 어떻게 되는 걸까?

미국 '위민스 헬스' 에 따르면 요거트는 유통 기한을 넘겼다고 바로 상하지 않는다. 노스캐롤라이나주립대학교 벤자민 채프먼 교수에 따르면 "유통 기한은 안전보다 품질에 관한 것"이다. 즉 뚜껑에 찍힌 날짜는 맛이 최상인 기한을 가리킨다고 보는 게 맞다.

그렇다고 일 년 지난 요거트를 먹어도 무방하다는 뜻은 아니다. 요거트, 어느 정도까지 안심하고 먹을 수 있을까?

채프먼 교수는 "개봉하지 않은 채로 넣어뒀다면 한 달 정도까지 괜찮다."고 말한다. 뚜껑을 열었다 닫아서 보관한 경우라도 일주일까지는 안전하다.

단 플레인 요거트만 그렇다. 딸기나 복숭아 같은 과일이 들었다면 날짜를 지키는 게 좋다. 효모와 곰팡이가 완전히 다른 양상으로 번식할 것이기 때문이다.

상한 요거트를 먹으면 어떻게 될까? 식중독 증상이 나타날 것이다. 즉 설사, 복통, 구토로 고생하게 될 것이다. 하지만 그럴 가능성은 낮다. 상했다면 분명 뚜껑을 열었을 때 바로 알 수 있을 테니까. 상한 요거트는 이상한 냄새를 풍긴다. 또 내용물이 분리되면서 층이 생긴다.

요거트를 보관하는 방법이 따로 있을까? 원칙은 사자마자 냉장 보관하는 것이다. 대용량 포장이라면 요거트를 더는 수저와 떠먹는 수저를 따로 사용해야 한다는 사실을 명심해야 한다.

냉동실에 넣어 보관하는 것도 방법이다. 요거트는 한두 달까지는 얼려 보관해도 맛이 변하지 않는다.

타운뉴스 업소록

"리스팅 신청하세요!"

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(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