

여름철 건강 지켜줄 슈퍼푸드 8가지

무더운 여름을 잘 보내려면 먹는 음식이 중요하다. 땀이 나고, 쉽게 지치기 쉬운 여름철에는 체력 보강을 위해 단백질이 풍부한 보양식을 먹는 것도 필요하다. 이와 함께 여름에 많이 나오는 제철 과일, 채소를 먹으면 건강을 튼튼하게 유지하면서 각종 질환도 물리칠 수 있다. '타임닷컴' 이 여름철 슈퍼푸드 8가지를 소개했다.

1. 블루베리

블루베리에는 섬유질, 비타민C, 항암 물질이 풍부하게 들어있다. 블루베리는 기억력 향상에도 도움을 주며 뼈와 치아 건강, 시력 건강에도 좋다.



2. 시금치

항산화 및 항염증 물질, 그리고 비타민 성분들이 들어 있어 시력을 향상시켜 주고, 뼈를 튼튼하게 해 준다. 혈압 조절, 체중 감량에도 도움이 된다.



3. 수박

최고의 여름 과일 중 하나다. 수박은 당분은 낮으면서 비타민A와 C가 풍부하다. 칼로리가 낮으면서도 영양소가 많은 최고의 여름 음식이다. 연구에 따르면, 수박은 혈압을 낮추고 심혈관질환을 예방해주는 효과가 있다.



4. 양파

양파에는 단백질, 탄수화물, 비타민C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유돼 있는 반면, 열량은 100g 당 36 칼로리에 불과하다. 열량이 낮고 지방도 거의 없는 대신 식이섬유는 풍부해 소화 작용과 다이어트에 좋다. 연구에 따르면, 양파에 풍부한 알리신 성분은 돌연변이 물질을 퇴치해 각종 암을 예방하는 효능이 있다.



사진=shutterstock

8. 콜리플라워

여러 가지 비타민과 미네랄 성분들도 들어 있지만 무엇보다 항암 물질들과 글루코시놀레이드를 섭취하기 위해 먹을 필요가 있다. 이 물질들 때문에 향이 자극적이지만 발암물질에 위와 폐가 손상되는 것을 막아준다. 또 유방암이나 자궁암 등의 암 예방 효과가 있다.

5. 키위

달콤한 맛을 주면서도 당분 걱정을 할 필요가 없다. 같은 양의 바나나보다 칼륨은 더 많이 함유하면서 당분과 열량은 낮다. 중간 크기 키위에는 당분이 단지 7g만 들어 있을 뿐이다. 또한 섬유질도 풍부하다.

6. 아스파라거스

뼈를 튼튼하게 해주고 혈액 응고에 중요한 비타민K의 보고다. 또 항산화 물질도 많이 함유돼 있다. 심장 질환과 당뇨병, 암 예방에 좋다. 피로 회복과 빈혈 예방, 고혈압에도 좋은 것으로 알려졌다.

7. 체리

항산화물질이 풍부하다. 짙은 빨간 색을 띠게 하는 안토시아닌이라는 물질이 면역 반응을 조절하고 항염증 효능을 갖도록 해준다. 아스피린보다 체리가 진통 효과가 좋다는 연구결과도 있다.

여름철 빨래 잘하는 법

땀이 많이 나는 여름철에는 빨랫거리도 많아진다. 하지만 습한 날씨 때문에 건조대에 널어 놓은 옷가지들이 잘 마르지 않는다. 옷에서 퀴퀴한 냄새가 나기도 한다. 눅눅한 옷에는 세균이나 곰팡이가 번식하기도 쉽다. 여름철 세탁물 관리는 어떻게 해야 할까?

1. 잘 말려야

햇볕에 말리면 좋겠지만 야외에 빨래를 널 여건이 되지 않는 경우가 많다. 이럴 땐 빨래 건조기를 이용하면 단시간에 빨래를 말릴 수 있을 뿐만 아니라 더운 열을 이용해 살균효과까지 누릴 수 있다.

2. 세탁기도 깨끗하게

촉촉하고 눅눅한 옷에는 세균이 번식하거나 곰팡이가 피기 쉽다. 땀과 같은 노폐물이 스며든 옷을 빨래 통에 쌓아두면 옷 색상이 누렇게 변질되고 세균이 증식하게 된다. 따라서 바로바로 빨래를 하는 부지런함이 필요하다. 또 세탁기 내부가 청결하지 못하면 빨래의 이물질이 잘 제거되지 않고 세탁기 안에서 2차 오염이 일어날 수도 있다. 세탁기의 세탁 찌꺼기를 정기적으로 제거하고, 세제 투입구처럼 세탁기에서 분리되는 부분은 따로 꺼내 세척한다. 세탁기 안에는 세탁물 없이 물만 넣은 상태에서 베이킹 소다와 식초를 넣고 돌리면 세탁기 내부를 살균하는 효과를 거둘 수 있다.

3. 옷장 습기 제거

옷을 바짝 말려 보관해도 옷장 안의 습기가 또 다시 옷을 눅눅하게 만들 수 있다. 시중에 판매되는 습기제거제를 이용하거나 신문지나 바짝 말린 티백 역시 습기를 빨아들이는 작용을 하므로 옷장 안에 넣어두었다가 물기를 머금으면 교체하면 된다.

오렌지카운티 한인회 제27대 회장단 및 이사선거에 관한 공고

OC한인회 정관 제3장 12조에 의거하여 오렌지카운티 한인회 제27대 회장단 및 이사선거에 관하여 아래와같이 공고함

1. 가) 선거일시 : 2020년 7월18일 (토) 오전10시부터 오후 5시까지

나) 투표장소 : 가든그로브 지역 : 한인회관
부에나팍 지역 : 추후발표
어바인 지역 : 추후발표
(유권자 등록시에 선택한 투표장소에서 해야 함)

다) 선거방법 : 무기명 투표

라) 개표장소 : 선거관리 사무실(오렌지 카운티 한인회관 내)

2. 가) 회장단 및 이사후보 등록

2020년 6월18(목)오전10~정오(12)까지

나) 유권자등록

2020년 6월20일(토)~7월11일(토) 오전10시부터정오(12)까지

다) 등록장소 : 선거관리위원회 사무실 (한인회관내)

3. 회장 입후보자 기호추첨 및 소견발표

기호추첨 : 2020년6월18일(목) 정각12시 선거관리위원회 사무실

소견발표 : 오후2시-한인회관(소견발표는 기호순으로 한다)

4. 입후보자 및 유권자 자격 (선거위 시행세칙 제8조에 의거)

가) 회장후보자

- 1) 한인회정관 제3장 12조에 12조에 규정된자
- 2) 미국 영주권자 또는 시민권자

3) 미국 또는 한국 법에서 정한 중범 전과자나 금치산 이상의 선고를 받지 아니한 자

4) 중범은 Felony를 칭한다

5) 입후보자의 자격을 검증하기 위하여 후보등록을 마친 후로부터 최소 일주일간의 검증시간을 갖는다

6) 입후보자의 자격여건이 선거법에 위반될 시에는 선거위의 결정에 따라 후보 등록을 취소시킬 수도 있다

7) 비영리 단체장 선거로 인한 모든 소송이나 한인회와 한인회장 상대로 소송한 경험이 있거나 소송중인 자는 출마 자격이 없다

나) 선거 등록금 :미화 \$50,000 (Casher s check or money order, payable to kafoc) 접수된 등록금은 어떠한 경우에도 반환되지 않음

다) 유권자 :만 18세이상의 한국인및 한국계 외국인으로서 OC지역에 거주하고있는 자 선거 당일에는 본인의 사진이 부착된 I.D.를 지참하여야 됨

5. 회장 입후보자 등록

가) 본인이 직접 선거 사무실에 와서 등록하여야 한다

6. 선거관리 위원회 사무실 (오렌지 카운티 한인회관 내)

주소 : 9876 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

전화 : 714-530-4810, 714-944-8993 (이용훈 부위원장)

E-mail : kafocmail@gmail.com



오렌지카운티 한인회 제27대 회장단 선거관리 위원회

위원장 :김태수, 부위원장:이용훈, 총무:제니퍼권, 서기:손영혜, 위원:류인호,김주덕,이선자,조영원,최재석