

늙은 호박의 건강 효과



할러윈 장식에서 빼놓을 수 없는 늙은 호박. 그런데 늙은 호박에는 사람들을 아름답게 만드는 항산화 영양소가 풍부하다. 몸의 부기를 빼주고 피부를 좋게 하며 면역력 향상 등 건강 효과가 탁월하다.



▲ 호박은 항산화 영양소를 풍부하게 함유하고 있다. 사진=shutterstock

◆ 풍부한 항산화 영양소

호박에는 항산화 영양소가 풍부하다. 항산화제는 활성산소에 의한 몸의 산화(손상, 노화)를 막아주고 암 발생의 위험도를 낮추어 준다. 활성산소는 정상적인 대사과정에서 생기지만, 쓰고 남은 것은 우리 몸의 세포를 공격해 손상을 입힌다. 항산화제는 이런 활성산소를 제거해 세포가 손상되는 것을 막아 준다.

항산화제의 하나인 비타민 A는 레티놀과 비타민 A의 이전 물질인 카로티노이드를 총칭하는 말이다. 주로 항산화제 역할을 하는 것은 카로티노이드로 호박 속처럼 오렌지색, 노란색, 녹색, 붉은색을 나타내는 식물 색소다. 사람 몸 안에서는 합성이 되지 않으므로 식품을 통해 섭취해야 한다. 카로티노이드 성분이 든 음식을 먹으면 우리 몸 안에서 비타민 A로 전환된다.

◆ 유방암, 폐암 예방에 좋은 베타카로틴 풍부

호박에 많은 베타카로틴 성분은 비타민 A의 이전 물질이며 건강한 피부와 면역력, 눈 건강을 위해 꼭 필요

한 영양소다. 호박처럼 주황색 빛깔을 내는 당근, 고구마 등에도 많다. 늙은 호박의 진한 노란빛은 카로티노이드 색소 성분에 의한 것으로 체내에 흡수되면 비타민 A로 전환돼 면역기능을 향상시킨다.

한국 국립암센터에 따르면 베타카로틴이 풍부한 녹황색채소(늙은 호박, 단호박, 고구마, 당근 등)는 유방암 및 폐암 등을 예방하는데 도움을 준다. 음식 연기가 많이 발생하는 주방에서 머무는 시간이 많은 주부들이 호박을 자주 먹을 경우 폐암뿐만 아니라 유방암을 억제하는 효과가 있다. 늙은 호박은 이노 성분이 있어 산후 부기, 당뇨병으로 인한 부종 제거에 많이 사용한다

또 호박의 설레늄 성분은 정자의 생산성과 활동력을 증가시키고, 호박씨 기름의 스테롤은 전립선을 튼튼하게 해서 초기 전립선비대증에 효과가 있다.

◆ 어떻게 먹을까?

호박은 된장찌개, 호박죽, 호박찜 등 호박 요리를 비롯해 호박 주스, 호박즙, 호박 샐러드 등 가공 식품까지 다양하게 사용되고 있다. 된장찌개에 맛을 돋우기 위해서는 애호박, 구수한 호박죽에는 늙은 호박, 달큰한 호박찜에는 단호박이 쓰이고 있다. 늙은 호박을 넣은 영양찜닭, 해물 된장찌개, 강된장을 만들 수도 있다.

늙은 호박을 손질하고 남은 호박씨는 볶아서 간식으로 먹을 수 있다. 호박씨는 단백질과 지방이 풍부하고 레시틴과 필수아미노산이 많아 두뇌 발달에 도움을 준다. 늙은 호박은 보관이 쉽지만 직사광선을 피해 서늘한 곳에 두는 것이 좋다. 적당한 크기로 잘라 말려서 사용하거나 썰서 냉동 보관해 사용해도 좋다.

이 밖에 모양이 좋은 늙은 호박은 자연의 분위기를 잘 살려주어 인테리어용으로 사용할 수도 있다. '호박이 병쿨째 굴러온다' 옛말처럼 호박은 버릴 게 하나도 없다. 과거 우리 조상들은 찬바람이 불어 푸른 잎채소가 줄어들 즈음, 방 안에 보관하던 늙은 호박으로 비타민을 섭취하며 건강을 유지했다.

메디케어/처방약 보험/오바마케어

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$1500-\$2000/yr) - (지역별로 다름)

- ☑ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
 - ☑ Senior 우대플랜 - Part C (A+B+D)
 - ☑ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
 - ☑ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
 - ☑ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
 - ☑ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
 - ☑ Supplement Plan (PPO) 의사나 병원 선택의 자유
 - ☑ ESRD Plan(말기신장염)투석케어
- 어르신들의 필요하신 혜택을
28년의 오랜 경험으로
최선을 다해 찾아드리고 도와드리겠습니다.



Sally Kim Medicare Healthplan Specialist
Tel. 714.714.6393 License No. 0B07129
Skim8588@yahoo.com

정통 지압

- 바디(몸) + 발 \$30
- 바디 (1시간) \$40
- 발 (1시간) \$25
- 종아리 + 발(1시간) \$30 (입장료 포함)

GG 퀸스파(남자 지압사)
714-591-5260
9858 Garden Grove Blvd,
Garden Grove, CA 92844

TANG

순대국 돼지국밥 전문점

부에나 팍 2호점
Grand Opening

돼지국밥

갈비탕

육개장

족발

보쌈

돈까스

설렁탕 / 도가니탕
감자탕 / 선지해장국
뚝배기 불고기 / 꼬리곰탕
순대접시 / 순대전골
순대볶음 / 감자탕 전골

설렁탕 육수 판매 **\$4.99**

부에나팍점 Open: 10am~9pm
714.266.0309
7231 Orangethorpe Ave. Buena Park, CA 90621

플러튼 본점 Open: 10am~10pm
714.680.9550
1937 W. Malvern Ave. Fullerton, CA 92833