

포도, 겹질과 씨까지 드세요

포도는 비타민과 미네랄이 풍부해 건강에 매우 유익하다. 단점이 있다면 씨를 벌라내는 게 귀찮다는 정도다. 그렇다면 포도를 먹을 때 그냥 씨까지 먹으면 어떨까?

'코메디닷컴'에 따르면, 대부분 사람들은 포도씨를 먹어도 괜찮다. 맛이 살짝 쓰쓸해서 그렇지 건강에는 오히려 이롭다.

포도씨에는 항산화 성분이 풍부해서 염증을 줄이고 산화 스트레스로부터 몸을 보호한다. 그 중에도 프로안토시아닌은 부기를 가라앉히고 혈액 순환을 개선하는 역할을 한다.

포도 과육에도 그렇지만 씨에 더욱 많이 들어 있는 플라보노이드는 특히 두뇌 건강에 이롭다. 연구에 따르면 플라보노이드에는 알츠하이머병 같은 퇴행성 신경 질환의 발병을 지연하는 효과가 있다.



▲ 사진=shutterstock

포도씨에는 또 수면 패턴을 건강하게 유지하는 데 필수적인 멜라토닌도 풍부하다.

단 조심해야 하는 경우도 있다. 포도씨 추출물은 혈액을 둑게 만든다. 따라서 출혈 장애가 있거나 혈액 흐석제를 복용하는 사람들은 포도씨를 먹지 않는 게 좋다.

포도는 씨뿐만 아니라 겹질째 섭취하는 것이 건강에 더 이롭다. 항산화-항암 효과, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 폴리페놀 성분이 포도 100g 기준으로 씨 1,439mg, 겹질 239mg, 과육(알맹이) 20mg으로 씨와 겹질에 과육에 비해 최고 85배까지 많다. 포도에 물어 있을 수 있는 농약 성분이나 이물질 때문에 걱정된다면 식초 혹은 베이킹소다를 약간 섞은 물에 흔들어가며 씻은 후 흐르는 물에 다시 세척하면 된다.

'과식'보다 '메뉴'가 비만 유발



▲ 사진=shutterstock

'얼마나 먹느냐' 보다 실제로 '무엇을 먹느냐'가 비만을 초래하는 근본 원인이라는 연구 결과가 나왔다. 과식보다 메뉴 선택이 비만에 더 큰 책임이 있다는 주장이다. 가공식품과 빠르게 소화되는 탄수화물의 섭취가 사회적인 비만 증가 이면에 숨은 근본 원인이라는 것이다.

하버드대 의대 데이비드 루드비히 교수(내분비학) 연구팀은 과식이 체중 증가의 주된 원인이 아니라 혈당이 높은 음식을 섭취하는 것이 진범이라고 지적했다. 가공되고 빨리 소화되는 탄수화물이 포함된 식품이 문제라는 주장이다.

이러한 음식은 신진대사를 변화시키고, 지방 저장을 촉진하며, 체중 증가를 이끄는 호르몬 반응을 일으킨다. 탄수화물을 섭취하면 우리 몸은 분비되는 인슐린의 양을 늘린다. 이는 지방 세포가 더 많은 칼로리를 저장하도록 신호를 보내고 몸이 근육 연료로 사용할 칼로리를 더 적게 남긴다.

결과적으로, 뇌는 몸이 계속 활동할 수 있는 충분한 에너지를 얻지 못하고 있다고 생각해 '배고픔'의 신호를 보내기 시작한다. 이는 배고픔이 채워지지 않는 음식을 계속 먹게 만드는 악순환을 만든다.

연구팀은 탄수화물-인슐린 모델을 바탕으로 더 효과적이고 오래 지속되는 체중 감소 전략을 선택할 수 있다고 전했다. 루드비히 교수는 "빠르게 소화되는 탄수화물의 소비를 줄이는 것이 체지방을 저장하려는 근본적인 욕구를 감소시킨다. 결과적으로, 사람들은 배고픔을 덜 느끼고 덜 힘들게 살을 뺄 수 있다"고 말했다.

하루 20분 걷는 노인, 사망 위험 절반 감소

걷기를 하면 우울증이 완화된다. 활력과 행복감도 북돋운다. 걷기를 하면 혈액순환이 향상돼 몸 속 세포 내 산소 공급이 증가하고, 근육과 관절의 긴장도 완화돼 활력이 늘어난다.

아외에서 걸으면 빼 건강에 필수적인 비타민D 생성이 늘어날 뿐만 아니라 골밀도가 증가해 골다공증을 예방할 수 있다. 또 체중을 줄이고, 탄탄한 몸매를 만들며, 혈관 건강을 증진시켜 치매를 예방하는 효과도 있다.

미국 보훈병원 연구팀의 연구 결과에 따르면 매일 20분 이상씩 걷는 노인은 사망 위험이 절반으로 줄어든다. 70~92세 남성 3,000여 명을 대상으로 운동량이 사망률에 미치는 영향에 대한 연구 결과다.

연구팀은 대상자들의 체중과 흡연 경력을 고려했으며 평균 6년가량을 추적해 사망 기록을 분석했다. 그 결과, 하루 20~40분씩 걷기 운동을 하는 노인은 사망 위험이 약 50% 낮아지는 것으로 나타났다.

운동량에 따라 연구 대상자는 네 부류로 분류됐다.



▲ 사진=shutterstock

가장 운동을 적게 한 그룹에서 100명이 사망할 때 ● 그보다 조금 더 운동을 한 그룹에서 74명 ● 보통 정도로 운동한 그룹에서 54명 ● 가장 운동을 많이 한 그룹에서 46명꼴로 사망자가 발생하는 것으로 분석됐다.

연구팀은 "신체활동을 일정 수준으로 유지하면 노화의 속도와 사망률을 줄일 수 있다"며 "노인들이 운동할 때는 지나치지 않게 천천히 시작하는 게 중요하다"고 설명했다.

타운뉴스 업소록

"리스팅 신청하세요!"

타운뉴스 업소록 신청서

업소명(한글):

Phone: _____

주소: _____

(영문):

City: _____ State: _____ Zip: _____

업종:

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

