

같이 먹으면 더 좋은 슈퍼푸드 콤보

슈퍼푸드는 영양가가 풍부하여 건강에 도움을 주는 여러 종류의 식품을 말한다. 등 푸른 생선, 아보카도 같은 슈퍼푸드는 독립적으로 섭취하더라도 건강에 이롭다. 그런데 이 같은 슈퍼푸드들을 짝을 이뤄 함께 먹으면 더욱 몸에 좋다는 것이 전문가들의 견해다. 특정 비타민과 영양소 등을 합칠 경우 시력과 면역력 등에 탁월한 효과를 낸다는 것이다.

‘코메디닷컴’이 효과를 배가시키는 슈퍼푸드 조합을 소개했다.

■ 견과류+과일

땅콩이나 아몬드에 함유된 비타민E는 딸기와 오렌지, 키위 등에 포함된 비타민C와 결합할 경우 맛도 좋아지고, 건강에도 보다 강력한 효과를 낸다. 이 같은 슈퍼푸드 조합은 시력 강화에도 좋고 질병을 퇴치하는데도 유익하다.

■ 유제품 혹은 짙은 색깔의 채소+생선

유제품과 생선을 같이 먹는다면 좀 이상해 보일지 모른다. 하지만 우유와 요구르트, 치즈 등 유제품에 들어있는 칼슘 성분과 생선의 비타민D가 결합할 경우 뼈를 강화하는데 그 효과가 배가 된다.

칼슘이 많이 들어있는 케일 등 짙은 색깔의 채소와 생선과의 조합도 마찬가지다. 케일에 연어를 싸서 먹거나 참치를 저지방 치즈에 녹여서 먹어보자.

■ 오렌지 색깔의 채소+건강 오일, 아보카도

당근과 같은 오렌지 색깔의 채소는 베타카로틴 성분을 함유하고 있다. 이 성분이 비타민A 혹은 몸에 좋은 지방과 조합을 이루면 피부 건강에 놀라운 효과를 일으킨다. 감자를 올리브오일에 볶아 먹거나 아보카도 즙에 당근을 담갔다가 먹어보자.

■ 통곡물+마늘, 양파

감기에 자주 걸린다면 인체의 면역력을 강화하는 것이 필요하다. 현미나 통밀 빵, 콩류에 들어있는 아연은 양파와 마늘과 같은 유황 성분의 음식과 결합했을 때 보다 강력한 면역 강화 효과가 있다.

■ 녹색 채소+견과류

시금치와 브로콜리, 양배추 등의 녹색 채소는 비타민K를 함유하고 있다. 그런데 비타민K는 아몬드, 호두와 같은 견과류 들어있는 건강한 지방과 만날 경우 심장을 튼튼하게 하고 혈액순환도 원활하게 해준다.

간을 해치는 뜻밖의 원인

간은 우리 몸에서 가장 큰 장기이며 역할도 막중하다. 간은 섭취한 음식물을 몸의 각 기관에 필요한 형태로 변화시킨다. 쓰고 남은 영양분을 축적하는 곳도 간이다.

간은 또한 단백질을 합성하고, 비타민 대사에 관여한다. 해로운 물질을 해독하고, 유해한 세균과 싸우는 것도 간이 하는 일이다.

알코올이 간에 나쁘다는 건 누구나 알고 있다. 하지만 설탕도 마찬가지라는 사실을 아는 사람은 많지 않다. 간을 힘들게 하는 뜻밖의 요인들을 미국 건강 매체 ‘웹엠디’가 소개했다.

■ 설탕

정제 설탕이나 액상 과당을 많이 먹으면 간에 지방이 쌓인다. 설탕은 알코올만큼 간에 손상을 입힌다. 설탕이 잔뜩 들어간 음료수, 빵, 사탕은 멀리하는 게 좋다.

■ 체중

비알코올성지방간질환은 간에 지방이 과하게 쌓인 상태를 가리킨다. 조심하지 않으면 간경변으로 진행될 수 있다. 과체중이거나 비만인 사람도 위험하다. 건강한 식단과 규칙적인 운동으로 몸무게를 줄여야 한다.

■ 비타민 A

신선한 과일과 채소를 통해 섭취하는 건 괜찮다. 그러나 보충제를 통해 비타민 A를 과하게 먹게 되면 문제가 생길 수 있다.

■ 아세트아미노펜

진통제는 주요 성분에 따라 이부프로펜 계열과 아세트아미노펜 계열로 나뉜다. 아세트아미노펜을 과용하면 간에 손상을 입힐 수 있다. 알코올과 아세트아미노펜은 모두 간에서 대사하기 때문에 술을 마신 경우 절대 복용하면 안 된다.

몸의 중심 ‘코어 힘’ 키우려면

몸의 중심부인 ‘코어’는 일상의 다양한 활동을 할 수 있도록 만들어 준다.

보통 ‘코어’ 하면 복근을 떠올리지만, 복근뿐만 아니라 등·옆구리·골반·엉덩이에 있는 근육, 방광·자궁·여러 장기들을 지지하는 근육 등을 모두 포함한다.

근력운동을 하지 않으면 30세부터 10년마다 근육량이 3~5% 정도 감소한다. 코어 근육이 약하면 일상생활에서 하는 일반적인 동작, 수행능력이 떨어지고, 근육통이 느껴지거나 자세가 나빠지고 몸의 균형이 깨지는 등 일상의 여러 상황에 취약해진다.

코어 근육을 강화하려면 유산소 운동을 규칙적으로 하면서 최소 주 2회 근력 강화 운동을 해야 한다.

대표적인 코어 강화 운동은 플랭크다. 최소 일주일에 2번은 플랭크 동작을 취하도록 한다.

코어 근육이 약한 사람은 무릎을 바닥에 댄 상태에서 플랭크 동작을 해도 된다. 무릎을 바닥에 댄다고 해서 엉덩이가 봉긋 솟아올라서는 안 되고 머리부터 무릎까지 일직선이 되도록 유지해야 한다. 어깨부터 팔꿈치까지는 바닥과 직각을 이뤄야 한다. 60초를 한 세트로 해서 점점 세트의 수를 늘려나가도록 한다.

코어 근육이 어느 정도 단련됐다면 무릎을 기본적인 플랭크 동작을 한다. 머리부터 발뒤꿈치까지 바닥과 수평 상태를 유지하도록 팔과 발끝으로 몸을 지탱한다. 몸이 일직선을 유지하려면 복근을 비롯한 코어에 힘이 들어가는 것이 느껴져야 한다. 마찬가지로 60초를 1세트로, 세트의 수를 점점 늘려나가도록 한다.



▲ 사진=shutterstock

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한국): _____ 주소: _____

영판: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

업종: _____

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



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
 14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com

