

## 여름 대표 과일 수박의 효능

수박은 90% 이상이 수분으로 이뤄져 100g에 31kcal인 저칼로리 식품이다. 여름철 땀으로 배출되는 체내 수분을 보충하고 갈증을 해소하기에 안성맞춤인 과일이다.



시트룰린과 아르기닌 성분이 전립선 질환을 예방하고 피로 개선도 돕는다. 씨를 씻어 말린 후 볶으면 견과류와 같은 식감으로 즐길 수 있다.

수박을 잘 고르려면 배꼽을 확인하자. 배꼽은 수박 꽃의 흔적으로 영양상태를 가늠하는 지표가 된다.

배꼽이 작고 잘 여물수록 당도가 높고 속이 알차다.

T자 모양의 꼭지도 잘 살펴봐야 한다. 연두색으로 싱싱한 것은 덜 익은 채 수확된 수박으로 당도가 낮고 과즙도 적다. 꼭지는 짙은 녹색으로 바삭 마른 것이 좋다. 밑동이 노란 수박은 일조량이 적어 당도가 떨어지고, 부피에 비해 무게가 적게 나간다면 과즙이 적다.

사진=shutterstock

수박의 속살엔 라이코펜이 풍부하다. 이는 강력한 항산화 성분으로 활성산소를 억제하고 노화 예방, 항염 작용을 한다. 또, 혈당을 떨어뜨리고 콜레스테롤을 낮춰 혈관 건강을 증진하는데도 도움을 준다.

수박의 과즙 속 비타민C와 베타카로틴 성분은 피부 노화를 방지하고 미용 효과를 낸다. 피부가 햇빛에 그을려 아플 때 수박 흰 부분으로 팩을 하면 붓증이 줄고 회복도 촉진된다. 수박씨는식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고 부종 해소에 특효가 있다. 특히,

## 싹이 난 감자, 먹어도 될까

감자는 영양학적으로 볼 때 완전식품에 가까운 작물이다. 주성분은 물과 전분이지만 전분의 구조상 소화가 어려운 형태로 되어있기 때문에 100g당 열량이 72kcal로 밥 한 그릇보다도 적다.



감자는 흠이 묻은 상태로 신문지 등 종이로 싸서 어둡고 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다. 껍질을 제거했다면 찬물에 담갔다가 물기를 제거한 후 비닐봉지에 담아 냉장 보관한다.

감자에 싹이 나는 걸 막으려면 감자 보관 상자에 사과를 한 알을 같이 넣어 둔다. 사과에서 나오는 에틸렌이 감자의 발아를 억제한다.

감자의 싹에는 솔라닌이라는 독성 물질이 있어 식중독을 일으킬 수 있다. 만약 싹이 조금 올라온 상태라면 해당 부분을 충분히 도려내고 먹으면 된다.

초록색으로 변한 부분도 깎아내면 섭취 가능하다. 그러나 싹이 제법 길게 올라오고, 감자 속까지 모두 초록색으로 변했다면 먹지 않는 것이 좋다.

사진=shutterstock

또 20종 이상의 아미노산을 가지고 있는데 특히 라이신의 함량이 높다. 감자의 비타민 C는 삶아도 액포로 보호되기 때문에 파괴되는 비율이 적어 인체에서의 흡수율이 높다.

단백질 처리 과정에 중요한 역할을 하는 비타민B6와 뼈와 세포 건강을 유지하는 마그네슘도 함유하고 있다. 감자의 갈륨은 체내 나트륨 배출시켜 혈압을 조절하고, 섬유질은 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 배변 활동을 돕는다.

## 중년 신진대사 늦추는 나쁜 습관

나이가 들면 전과 똑같이 먹어도 살이 찐다. 먹고 마신 음식을 에너지로 바꾸는 대사 속도가 떨어지기 때문이다.

대사 속도가 떨어지면 머리가 빠지고 피부가 건조해진다. 우울하고 피곤하다. 자꾸 뱀 잇어버리는 일이 생긴다.

노화로 인해 떨어진 대사 속도를 더 늦추는 식사법이 있다. 50대 이상이라면 특히 조심해야 할 식습관을 건강 매체 '잇디스닷컴'(eatthis.com)이 소개했다.

### ■ 무리한 다이어트



나이가 들면 체중 줄이기가 젊을 때보다 어렵다. 그렇다고 먹는 양을 너무 줄이면 안 된다. 섭취 칼로리가 너무 적으면 노화로 인해 늦어진 신진대사 속도를 더 늦추는 결과가 나타난다.

### ■ 요오드 섭취 부족

요오드가 부족하면 대사 속도가 느려질 수 있다. 요오드는 갑상선 기능에 필수적인 미네랄이다. 갑상선은 신진대사를 관장하는 갑상선 호르몬을 분비하는 기관이다. 요오드는 미역, 김, 다시마, 파래 등 해조류나 바다 생선에 풍부하다.

### ■ 단식

허기는 폭식을 부르는 원인이다. 정크 푸드나 가공식품에 대한 갈망이 커질 수도 있다. 나이 든 사람이 끼니를 거르면 대사 속도가 떨어지기 때문에 체중을 줄이는 게 훨씬 어려워진다.

### ■ 물 대신 맥주

신진대사 측면에서 보면 좋은 선택이 아니다. 수분을 충분히 섭취하되, 주류나 가당 음료가 아니라 신선한 물을 마시는 게 좋다.

사진=shutterstock

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한)  
센트럴 헬스, 웰케어  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Clever Care, Kaiser  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, AARP  
일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리  
도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)