감자는 차게 … 음식별 효과적 섭취 방법

음식을 먹을 때 종류도 중요하지만 어떻게 준비하고 요리해서 먹느냐에 따라 건강에 미치는 영향도 달라진다. '코메디닷컴' 이 영국 일간 '데일리메일' 을 인용해 우리가 자주 먹는 음식을 어떻게 요리하고, 언제 먹어야 좋은지에 대해 소개했다.

■ 감자는 차게 먹어라

감자를 요리하면, 녹말이 팽창하면서 분해되기 시작한다. 젤라틴화 되는 과정으로 그 결과 소화가 쉽게 된다. 요리한 감자를 차게 하면 이 젤라틴화한 전분이 강하고 딱딱한 형태로 소화가 더딘 저항성 녹말로 바뀐다. 이 저항성 녹말은 섬유소처럼 대장까지 가서 배변을 돕는다. 영국에서 실시된 연구에 따르면 요리한 감자에는 저항성 녹말이 7% 있는데, 차게 하면 13%로 늘어난다. 또한 감자 샐러드를 만들 때는 마요네즈 대신 무지방 그리스 요구르트에 버무리고 파, 쪽파를 넣는 게 좋다.

■ 올리브유로 요리하지 마라

올리브유에 풍부한 오메가-6은 심장병이나 관절염 같은 만성 질병에 따른 염증을 막아준다. 그런데 올리브유는 다른 기름보다 발연점이 낮다. 기름은 발연점에 도달하면 화학 물질 구성이 바뀌면서 유해 산소가 생기기 시작한다. 높은 온도에서 요리를 할 때 올리브유를 쓰는 것은 바람직하지 않다. 드레싱이나 양념용으로만 쓰는 것이 좋다.

■ 당근은 찌지 말고 끓여라

이탈리아에서 이루어진 연구에 따르면 날것과 찐 당근, 끓인 당근을 비교한 결과, 끓인 것에 카로티노이드가 가장 많았다. 카로티노이드는 인체에서 비타민A를 만드는 항산화제로 성장, 생식기능, 면역성을 발달시키고, 피부와 눈, 모발의 건강을 돕는다.

■ 차는 적어도 1분은 우려내라

차에 있는 폴리페놀은 심장 세포를 지켜주는 항산화 물질이다. 폴리페놀은 차가 뜨거워야 나오는 것이므로, 뜨거운 물을 붓고 1~4분은 기다려야 한다.

■ 바나나는 녹색일 때 먹어라

바나나가 익으면서 일부 녹말이 당으로 변해 단맛이 강해지지만 칼로리 자체에는 별다른 영향이 없다. 하지만 익은 정도에 따라 흡수되는 칼로리 양은 차이가 난다. 덜 익은 바나나일수록 저항성 녹말이 더 많아 인체 흡수가 늦춰지며 혈당지수도 낮아진다. 소화가 안 된 녹말이 대장까지 가기 때문에 녹색의 덜 익은 바나나를 먹으면 열량도 적게 흡수하게 된다.

■ 옥수수는 통조림이 좋다

코넬대 연구팀에 따르면 옥수수는 통조림으로 만드는 과정에서 열처리를 거치면 항산화 물질이 44%나 더 많아진다. 항산화 물질은 인체에 해로운 활성 산소를 없애준다. 통조림을 만드느라 손실된 비타민C는 항산화 물질의 증가로 만회할 수 있다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★
부에나 팍 양로병원
▶ Skilled Nursing
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등
▶ Subacute Unit
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등
서비스: 한국음식 또는 미국음식, 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커, 한국책, 신문 / 24시간 한국방송, 다양한 한인교회 봉사활동
재활치료: 물리치료 (PT), 작업치료 (OT), 언어치료 (ST)
메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다
한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620