

## 식초의 다양한 건강 효능

음식에 시큼한 맛을 더하는 식초는 요리에 향미를 더하는 조미료다. 또 음식의 변질을 막고 살균 작용을 하는 효과가 있기 때문에 여름철 조미료로 적격이다.

특히 식초에 들어있는 아미노산, 구연산 등의 다양한 유기산은 피로를 풀어주기 때문에 쉽게 지치고 무기력해지는 여름에 섭취하면 좋다.

### ■ 식중독 예방, 혈액 순환 촉진

또 날씨가 무더우면 장내에 세균이 침투해 식중독이 발생할 수 있다. 이 때 식초의 유기산이 장내 유해균들의 제거를 도와 설사, 장염 등을 예방할 수 있도록 해준다. 식초는 이뇨 작용을 통해 몸속 노폐물을 배출시키고 지방 축적을 막아 다이어트가 필요한 여성들에게도 도움이 된다.

혈액 순환을 촉진하고 신진대사를 활성화시켜 피부 건강에도 도움이 된다. 또 음식에 식초를 넣으면 시큼하면서도 시원한 맛을 주기 때문에 입맛이 떨어지는 여름 입맛을 돋우는 작용을 하기도 한다.

### ■ 풍미 향상, 식품 손상 예방

한식 가운데 식초가 들어간 대표적인 여름 음식으로는 오이냉국이 있다. 오이냉국에 들어있는 오이는 여름



갈증을 해소해주고 몸에 부족한 수분을 채워주는 역할을 한다. 낮은 열량에 비해 높은 포만감을 주므로 여름철 살찔 걱정을 줄이고 부담 없이 먹을 수 있는 음식이다.

오이냉국에 미역을 넣어 미역오이냉국을 만들면 국물이 좀 더 담백해지면서 체내 노폐물을 배출하는 게 보다 용이해진다. 여기에 얼음을 동동 띄우고 식초를 첨가하면 시원한 여름철 음식이 된다.

냉면도 마찬가지로 오이, 식초, 얼음을 첨가해 시원하게 먹으면 혹독한 무더위를 이겨내는데 도움이 된다. 주말 가족들과 나들이를 갈 때 싸가는 김밥에도 식초를 넣고 간을 짠 야외 공원에서 김밥이 쉬는 것을 예방할 수 있다.

포도와 와인을 숙성시켜 만든 발사믹 식초를 과일이나 샐러드에 뿌리면 역시 새콤달콤하면서도 음식이 상하는 것을 지연시킬 수 있는 나들이 음식이 완성된다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's

## 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배송**

가정용 청소기구 재료에서부터  
큰 빌딩 청소 각종 기구,  
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴푸 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“  
최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이  
건강 영웅입니다!

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

### Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

*The Lord is my shepherd:  
I shall not want.*  
Jongjin Kim M.D.

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과  
#200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623