

오렌지주스는 식사 후 바로, 커피는 언제?



사실을 확인했다. 오렌지주스 한 잔이면 비타민C 100mg을 얻을 수 있다.

채식을 선호하는 경우, 더 신경을 써야 한다. 고기 등 동물성 식품에 들어 있는 철분에 비해 곡류나 견과류 등 식물성 식품에

철분이 부족하면 안색이 나빠지고 쉽게 피곤해진다. 두통이나 현기증도 자주 찾아온다. 면역력이 떨어지는 건 물론, 성장기 어린이라면 신체적, 정신적 장애도 생길 수 있다. 철분은 쇠고기 등 육류, 홍합 등 어패류, 그 밖에 달걀노른자, 마늘, 쑥, 냉이, 건포도 등에 풍부하다.

한 가지 명심할 것은 식사 때 어떤 음료를 곁들이냐에 따라 철분 흡수율이 높아지기도 낮아지기도 한다는 점이다. 뭘 마셔야 철분 흡수를 도울 수 있을까? 정보매체 '더 컨버세이션'이 철분 흡수를 돕거나 방해하는 음료를 소개했다.

■ 철분 흡수 돕는 음료

비타민C가 풍부한 음료가 좋다. 오렌지주스가 대표적이다. 스웨덴의 예테보리대 연구팀은 비타민C 100mg이 철분 흡수율을 네 배로 높인다는

들어 있는 철분은 상대적으로 흡수가 어렵기 때문이다.

비타민C는 이런 식물성 철분의 흡수를 돕는다. 오렌지주스 외에 토마토주스, 자몽주스 등에도 비타민C가 풍부하다.

■ 방해하는 음료

차는 철분 흡수를 방해할 수 있다. 철분 흡수를 막는 탄닌이 들어 있기 때문이다. 연구에 따르면 차 한 잔을 마실 경우 철분 흡수율은 75~80%까지 감소한다.

커피도 마찬가지이다. 커피에는 탄닌에 더해 비슷한 작용을 하는 클로로겐산까지 들어 있다. 아무리 그래도 커피를 포기할 수는 없다면 섭취한 음식이 완전히 흡수된 다음, 그러니까 식후 2시간이 지난 다음에 마시는 게 좋다.

사진=shutterstock

잠 많이 자면 조기 사망 위험 증가

잠을 잘 자야 건강하다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 의사들이 권하는 적정 수면 양은 7~8시간 사이이다. 그런데 수면 부족과 함께 수면 과잉도 건강에 나쁜 영향을 미친다.

영국의 켈대학, 맨체스터대학 등이 합동으로 연구한 바에 따르면 하루 10시간 잠들 자는 사람들은 8시간 자는 사람들에 비해 조기 사망의 위험이 30%나 높았다.

10시간 이상 침대에 머무는 사람들은 심혈관계 질환으로 인한 사망 위험이 49%, 뇌졸중 등의 발작으로 인한 사망 위험은 56%까지 증가했다. 수면의 질이 떨어지는 경우에는 관상동맥 성 심장 질환에 걸릴 위험이 44% 높았다.

과잉 수면은 이런 부작용도 초래한다.

■ 피로와 비만

잠을 많이 자게 되는 이유는 역시 피곤함 때문이다. 하지만 반대로 과잉 수면을 취해도 피곤해질 수 있다. 잠을 오래 잘수록 체온이 떨어뜨려 극도의 피로와 무기력증을 일으킨다. 또 하루 동안에 소비해야 할 칼로리 소모가 정상적으로 이루어지지 않으면서 비만 위험이 높아진다.

■ 우울감

수면 시간이 길어지면 신체 활동량 역시 줄어들는다. 움직임이 부족하면 기분을 좋아지게 하는 엔돌핀 수치 역시 줄어든다. 오랫동안 자다 깨면 정신이 쉽게



돌아오지 않고 멍한 상태가 지속되는 이유도 이 때문이다.

■ 두통

하루 9시간 이상 자는 사람 중 상당수가 두통을 호소한다. 그 이유는 긴 수면 시간이 잠자는 동안에 활성화되는 뇌의 신경 전달 물질에 부정적인 영향을 끼치기 때문이다. 일반적으로 편두통 형태로 많이 나타난다.

■ 나쁜 식습관

과도한 수면으로 두통이나 무기력증, 우울증 등이 나타나 전반적인 컨디션이 저조해진다면 하루 일과가 불규칙해지고 변덕스러워진다. 그로 인해 과식 같은 나쁜 식습관을 형성되기도 한다. 그리고 나쁜 식습관은 다시 과잉 수면을 불러오는 악순환에 빠질 확률을 높인다.

사진=shutterstock



청국장 명가
구수한 향과 깊은 맛을 느껴보세요

더부러



여름 스페셜
시원한 맛과 고소한 향이 일품인 콩국수!

새로워진 주인과 더 맛있어진 더부러



홍어조림



치킨



골뱅이무침



오징어 철판볶음



천엽무침



해물파진

런치 스페셜

12.99 (Weekdays)

비빔국수/졸면/칼국수
수제비/오징어덮밥/청국장
김치 or 해물볶음밥/콩국수
오므라이스/돈까스정식

술과 함께 즐기세요~



더부러 Double O | 909.597.3320
 20627 Golden Springs Dr #1K, Diamond Bar, CA 91789