

아침 식사로 '달걀+견과류' 먹을 때 피해야 할 음식

아침 식사로 달걀과 함께 사과를 먹는 사람들이 있다. 달걀은 단백질이 많아 근육 유지를 돕고 사과의 식이섬유는 장 건강에 좋다. 다만 같이 먹으면 안 좋은 음식도 있다.

■ 달걀 + 두유... 음식 궁합 좋지 않은 이유



아침에 우유가 내키지 않아 콩으로 만든 두유를 마시는 사람이 있다. 달걀과 두유는 단백질이 많아 시너지 효과를 낼 것 같다. 하지만 달걀을 두유나 콩과 함께 먹으면 콩 속의 트립신 성분이 달걀의 단백질을 분해해 오히려 영양소를 줄이는 역효과가 발생할 수 있다. 몸에 큰 무리가 가는 것은 아니지만, 영양 가치가 떨어지기 때문에 두 식품을 함께 먹는 것은 권장되지 않는다.

■ 달걀 섭취와 혈중 콜레스테롤 관련성 없어

달걀을 먹으면 혈중 콜레스테롤이 크게 늘어 날까 봐 고민하는 사람이 있다. 하지만 달걀 섭취와 혈중 콜레스테롤은 관련성이 없다. 예일대 예방의학센터에서도 하루 2개의 달걀 섭취는 혈액 내 콜레스테롤 증가에 영향을 주지 않는다고 보고했다. 달걀은 단백질, 지방 외에도 칼슘, 철, 마그네슘, 인 등 다양한 영양소가 들어 있다.

달걀은 음식으로 꼭 섭취해야 하는 필수 아미노산이 잘 배합되어 있다. 아침에 달걀 1~2개를 먹으면 배 부른 느낌이 유지되어 점심 과식을 막는 데 좋다. 콜린 성분은

인지 기능 활성화에도 기여한다. 달걀은 비타민 A, B가 있지만 비타민 C는 없다. 녹색 채소, 피망, 키위, 브로콜리, 시금치 등 비타민 C 음식을 곁들이는 게 좋다.

■ 견과류, 고지혈증 예방에 좋은 이유

호두, 땅콩, 잣 등 견과류를 꾸준히 먹으면 핏속의 '나쁜' 콜레스테롤(LDL) 수치를 낮추는 데 도움이 된다. 견과류는 혈관병의 원인이 되는 중성 지방과 혈중 콜레스테롤을 줄여준다. 고지혈증(이상지질혈증)에 이어 혈관이 좁아지는 동맥경화증, 혈관이 막히는 뇌졸중(뇌경색-뇌출혈), 심장병(협심증-심근경색) 예방에 도움이 된다. 다만 포화지방도 들어 있기 때문에 많이 먹으면 살이 찌 수 있다. 호두의 경우 한 줌보다 약간 모자란 양이 좋다.

■ 견과류 + 사과... 속이 더부룩한 이유



아침에 견과류를 먹고 사과를 후식으로 먹는 경우가 있다. 하지만 두 음식은 좋은 조합이 아니다. 견과류와 사과를 함께 먹으면 속이 더부룩할 수 있다. 이는 소화 속도가 느린 견과류와 소화 속도가 빠른 사과가 서로 섞여 소화 과정 중 가스가 만들어져 복부 팽만감도 생길 수 있다. 견과류는 많이 먹지 않기 때문에 사과를 같이 먹어도 불편감이 없을 수 있다. 하지만 팽만감이 있다면 같이 먹는 것을 중단하는 게 좋다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's
청소재료상
Janitorial Supplies



도매
최저가격

무료배달

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

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 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!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

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

진료 과목

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

김종진 내과
#200

Walker St

뱅크 오브
아메리카

La Palma Ave

월마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

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