

달걀 영양가 충분히 흡수하기 위한 조리 방법

달걀은 칼로리에 비해 영양가가 풍부한 식품이다. 단백질과 건강한 지방, 각종 비타민과 미네랄이 들어 있다. 하지만 어떻게 조리해 먹느냐에 따라 우리 몸이 영양소를 섭취하는 정도가 달라진다.

달걀을 익혀 먹으면 단백질의 91%를 흡수, 사용할 수 있다. 그러나 날로 먹으면 51% 정도에 불과하다. 영양을 살리면서 소화도 쉬워지는 조리 방법은 어떤 게 있을까?



쉽게 들어가는 레시피를 따른다. 취향에 따라 토마토나 양파를 따로 익힌 다음 함께 먹어도 좋다.

■ 좋은기름 사용

프라이를 할 때는 쉽게 산화해서 활성 산소를 방출하지 않는 기름, 즉 해바라기 오일이나 아보카도 오일이 좋다. 코코넛 오일을 쓴다면 섭씨 177도, 엑스트라 버진 올리브 오일이라면 210도 이하로 요리해야 한다.

■ 삶아라

칼로리를 걱정한다면 기름을 사용하지 않는 삶아 먹는 게 제일이다. 삶는 시간은 되도록 짧은 게 좋다. 길어지면 비타민과 항산화 성분이 다량 실릴 수 있다.

■ 채소와 함께

오믈렛이나 스크램블드에그를 즐긴다면 채소가 다채

■ 유기농 달걀

요리 방식 못지않게 중요한 건 건강한 달걀을 고르는 것이다. 무엇을 먹고 어떻게 자란 닭이냐에 따라 달걀의 질도 달라지기 때문이다. 형편이 된다면 유기농 달걀을 선택한다.

사진=shutterstock

아침 활기차게 시작하려면

알람이 울릴 때 지체 없이 잠자리에서 벌떡 일어나는 사람은 얼마나 될까? 대부분은 5분이라도 더 자고 싶은 마음에 미적거리다 겨우 이부자리를 벗어나기 마련이다. 인터넷 매체 '허프포스트(Huffpost)'가 아침을 활기차게 시작하는 방법을 소개했다.



조깅을 하라는 게 아니다. 간단한 체조만 해도 혈액 순환이 좋아지고, 졸음이 사라진다.

■ 햇볕 받기

아침 햇살은 우리 몸을 각성하게 만든다. 집에 별이 잘 들지 않는다면 인공조명을 사용해도 된다. 춘곤증이 심한 오후에도 졸음을 깨는 가장 확실한 방법은 밖에 나가 햇빛을 받는 것이다.

■ 규칙적으로 일어나기

매일 같은 시간에 알람을 맞춰 놓자. 아침 7시 기상인 목표라면 주말에도 이를 지켜야 한다. 체내 시계가 리듬을 타기 시작하면 일어나는 게 점점 쉬워지고 하품이 나는 횟수도 줄어든다.

■ 노래 듣기

좋아하는 노래를 들으며 눈을 뜨는 것은 아침을 상쾌하게 맞이하는 또 하나의 방법. 취향에 따라 오디오북이나 팟캐스트, 라디오 뉴스를 들어도 좋다.

사진=shutterstock

■ 가볍게 체조

잠자리에서 나온 뒤 최대한 몸을 움직여라. 한 시간씩

체중 줄이려면 바꿔야 할 저녁 습관



세계보건기구(WHO) 보고서에 따르면 2022년 기준으로 전 세계 성인 8억7900만 명, 어린이 및 청소년 1억5900만 명이 비만 증세를 겪는 것으로 파악됐다. 생활 속에서 비만을 예방하거나 벗어나기 위해 노력을 기울여야 한다. 더구나 나쁜 저녁 습관들을 가지고 있으면 하루 종일 공들인 다이어트 노력이 물거품이 된다.

■ 저녁식사 후에는 되도록 먹지 않기

술 때에는 생각 없이 스낵을 먹기 쉽다. 따라서 저녁식사 후에는 먹을거리로부터 멀리 떨어져 있도록 노력해야 한다. 이게 힘들다면 스낵 대신에 배속을 편안하게 해주는 페퍼민트 차 등을 마시는 게 좋다.

■ 정말 출출할 때는 차나 견과류 간식

저녁식사를 일찍 했다면 잠자리에 들기 전에 배가 정말 고플 수가 있다. 이럴 때는 건강에 좋은 간식거리를 골라 적당히 먹는 지혜가 필요하다. 카페인이 들지 않은 허브차나 견과류 등이 좋다.

■ 충분한 수면

잠을 잘 자고 나면 다음날 일을 하는데 충분한 에너지를 갖게 한다. 또한 연구에 따르면 충분히 잠을 자지 못한 사람은 숙면을 취한 사람보다 더 많이 먹는 것으로 나타났다. 책을 읽거나 허브차를 마시면 긴장이 풀리면서 잠이 잘 온다.

사진=shutterstock

스포츠 손상 · 현대인의 목 · 어깨 통증 · 자세변형

• SPORTS MOTION THERAPY •

- 올바르게 못한 자세 - 관절 변형, 통증 유발 원인
- 건강한 관절 - 활기찬 생활

〈한방치료 / 재활운동치료 / 최신장비 사용〉

진료 과목

- 골프, 테니스, 배드민턴 엘보우
- 손목 염좌
- 척추 측만증, 거북목
- 무릎 및 족부 통증 / 허리 디스크
- 오십견, 안면신경 마비

경력

- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

침, 부항, 한약

추나요법

김창배 L.Ac

전 국가대표 재활 트레이너



〈보험〉

서울메디칼그룹 / HSA / FSA / 비보험 환영

SMTACUPUNCTURE T.714.519.3022

100 N. State College Blvd. Suite E, Fullerton, CA 92831 | www.SMTAcupuncture.com

