

From: kimbyung [mailto:byunghee88@hotmail.com]

Sent: Tuesday, November 17, 2009 1:02 PM

Subject: FW: 과일이 '보약' 되는 12 가지 방법

과일이 '보약' 되는 12 가지 방법



Useful Info

알고 보면 껍질, 씨에 영양소가 다 몰려 있다?
과일, 종류마다 효과적으로 먹는 법 12

남들과 똑같은 과일을 먹지만 어떻게 먹느냐에 따라 효과는 천차만별이다. 몸에 좋은 과일, 혹시 영양소가 몰려 있는 껍질은 다 깎아버리고 과육만 열심히 먹는 것은 아닌지? 과일 종류에 따라 영양소를 보다 많이 섭취하는 방법이 다르다. 과일을 좀 더 건강하고 똑똑하게 즐기는 12 가지 아이디어를 소개한다.

Idea 1. 장이 약한 사람은 아침에 먹는다

장이 약하다면 가능하면 저녁보다 아침에 먹는다. 저녁에 먹는다고 몸에 특별히 나쁜 영향을 미치는 것은 아니다. 그러나 과일에는 구연산 같은 유기산이 많이 들어 있어 장 점막을 자극할 수도 있으므로 조심한다.

Idea 2. 여름 전염병에는 매실이 좋다

매실을 먹으면 소화가 잘 된다. 매실의 신맛이 소화기관에 영향을 미쳐 위장, 십이지장 등에서 소화액을 내보내기 때문이다. 요즘 같이 약이 일반화되지 않은 과거에는 전염병이 유행할 때 매실농축액을 먹었다. 매실농축액을 먹으면 장내가 일시적으로 산성화돼 유해균이 살아남지 못한다. 매실의 살균효과 때문이다. 각종 전염병이 들끓는 여름철, 매실은 훌륭한 자연치료제가 될 수 있다. 매실은 신맛이 강하므로 위산과다증이 있는 사람은 삼간다. 침샘에 결석이 있는 사람이 매실을 먹으면 침샘을 자극해 통증을 유발할 수 있으니 주의한다

Idea 3. 당뇨병자는 포도를 주의한다

피로할 때 포도를 먹으면 금방 기운이 난다. 포도의 단맛을 내는 포도당과 과당 덕분이다. 포도는 당지수가 50으로 높은 편에 속하기 때문에 당뇨병 환자나 비만인 사람은 주의한다. 일반 사람도 포도를 지나치게 많이 먹으면 혈당이 급격히 상승하고 장 활동이 활발해져 설사를 할 수 있으므로 조심한다.

Idea 4. 장이 안 좋으면 참외를 멀리한다

여름에 자주 찾게 되는 참외는 암 세포가 확산되는 것을 방지하는 효과가 있다고 한다. 참외에 함유된 ‘쿠쿨비타신’ 성분 덕분이다. 그러나 몸에 좋다고 무턱대고 참외를 먹어서는 안 된다. 과민성 대장증후군이 있는 사람은 참외를 피해야 한다. 찬 과일에 속하는 참외는 장을 자극해서 설사를 유발할 수 있다

Idea 5. 혈압을 떨어뜨리는 데는 수박이 좋다

혈압이 높은 사람은 수박, 참외, 토마토를 먹으면 좋다. 수박이나 참외, 토마토에 많이 들어 있는 칼륨이 혈압을 떨어뜨리는 데 도움이 된다. 그러나 신장에 문제가 있는 사람이라면 조심한다. 신장의 기능이 좋지 않으면 칼륨 배설 능력에 장애가 생긴다. 이럴 때 칼륨을 지나치게 섭취하면 오히려 무리가 간다

Idea 6. 날로 먹는 게 가장 좋다

과일을 섭취하는 가장 좋은 방법은 깨끗이 씻어 껍질째 먹는 것이다. 과일을 갈아서 먹으면 비타민 같은 영양소가 파괴될 가능성이 높아진다. 키위의 본고장인 뉴질랜드에는 키위를 껍질째 섭취하는 키위 마니아가 있을 정도라고 한다. 과일을 갈아서 먹었을 때의 장점도 있다. 체내 흡수율이 높아져 소화가 잘 된다는 점이다. 단, 당뇨병 환자나 비만인 사람이 과일을 갈아서 먹으면 혈당이 빨리 올라갈 수 있으므로 조심한다

Idea 7. 포도는 갈아서 먹는다

포도는 껍질까지 먹거나 껍질째 갈아서 먹는 것이 좋다. 포도에 들어 있는 항독성 물질인 ‘레스베라트롤’을 섭취하기 위함이다. 레스베라트롤은 정상세포가 암세포로 발전하는 것을 차단하고 이미 암세포로 변한 세포의 증식을 억제하는 성분으로, 포도껍질의 자주색 색소에 많이 들어 있다. 시판 중인 포도주스와 와인 등을 섭취하는 것도 한 방법이다.

Idea 8. 토마토는 익혀서 먹는다

토마토의 붉은색을 내는 리코펜은 암 유발 물질이 생성되기 전에 몸 밖으로 배출시키고, 노화를 앞당기는 체내 활성 산소를 억제한다. 리코펜은 생으로 먹는 것보다 익혀 먹을 때 함량이 늘어나고, 기름에 조리할 때 우리 몸에 더 잘 흡수된다. 따라서 익혀 먹는 것이 좋다. 단, 비타민 C가 파괴되지 않도록 하기 위해 살짝 익힌다. 토마토에 설탕을 뿌려서 먹기도 하는데, 토마토의 비타민 K가 손실되므로 좋은 방법은 아니다. 토마토는 산이 많이 함유돼 있으므로 위산과다증이 있는 사람은 공복에 먹지 않도록 챙긴다.

Idea 9. 다이어트 중이라면 식전에 먹는다

과일에 많이 들어 있는 비타민 C는 철분이나 칼슘을 흡수시켜주는 역할을 한다. 이런 목적으로 과일을 섭취하고자 한다면 식사를 마치고 먹는다. 그러나 다이어트 중이거나 비만인 사람은 이야기가 달라진다. 식사하기 전에 먹어야 포만감을 느낄 수 있기 때문이다.

Idea 10. 조려서 잼처럼 먹는다

생과일을 먹지 못하거나 싫어하는 사람은 과일을 조려 잼처럼 먹는 방법이 있다. 식물 효소는 섭씨 48도 이상이 되면 파괴되므로 가열하면 좋지 않다. 그러나 열에 강한 과당이나 당질, 폴리페놀 등은 가열해서 만든 잼에도 약간은 남아 있다. 과일을 조릴 때는 설탕은 안 넣고 과일만 넣고 조려야 건강에 나쁘지 않다. 이때 레몬을 살짝 넣어도 좋다. 과일 조린 것은 차로 만들어 마시거나 잼 대신 먹을 수 있다. 생선조림 같은 요리를 할 때 설탕 대신 넣어도 된다.

Idea 11. 후숙 과일로도 즐긴다

과일 중에는 후숙과일도 있다. 후숙과일이란 수확한 과일이 먹기에 가장 알맞은 상태로 변하는 것을 말한다. 키위가 대표적인 후숙과일이다. 키위의 신맛을 좋아하면 약간 단단한 것을 고르고, 달콤함을 즐기려면 말랑말랑한 것을 고른다. 바나나와 망고도 후숙시켜 먹을 수 있다. 키위, 바나나, 망고를 후숙시킬 때는 냉장고에 넣지 말고 신문지에 싸서 실온에 둔다

Idea 12. 올바른 세척법은 바로 이것!

대개 과일에 묻어 있는 농약은 우리 몸에 해로울 정도는 아니다. 일부에서는 식초와 베이킹파우더, 천연세제를 이용해 과일을 씻지만, 잔류 농약 검사 결과 물로 씻은 것과 효과가 같았다. 깨끗한 물에 3~5분 정도 담갔다가 흐르는 물에 씻어 먹으면 된다. 포도처럼 송이가 뽁뽁한 것은 줄기를 잘라 씻어야 내부까지 물이 들어간다.

Tip 여름에 과일을 먹으면 좋은 이유

가만히 있어도 땀이 줄줄 나는 한여름에는 수분을 충분히 보충해 줘야 한다. 이때 과일은 아주 유용하다. 우리 몸에 수분을 보충하고 열을 내리며 갈증을 멎게 한다. 과일은 피로를 푸는 데도 좋다. 과일에 들어 있는 비타민 C와 각종 미네랄, 효소 등은 우리 몸의 신진대사를 원활하게 해 몸속 독소를 배출시킨다. 피로 해소에 특히 좋은 과일에는 해독작용을 하는 수박과 포도 등이 있다.