

돌프의 쌩쌩정보

건강을 위해 피해야할
음식궁합 7가지



나의 건강, 가족의 건강은 항상 중요한 화두입니다.
오늘은 여러가지 풍부한 음식세계에서 함께 먹으면
독이 되는 7가지 음식궁합에 대해서 알아볼까 합니다.



1. 토마토와 설탕

토마토에 단맛이 적어 설탕을 뿌려 먹을 경우
토마토의 비타민B 흡수에 문제가 생기는데요.
인체는 설탕을 대사하기 위해 토마토의 비타민B를
사용하므로 비타민 손실이 발생한다고 합니다.
또한 갈아서 먹을 경우 영양소가 감소한다는 사실!



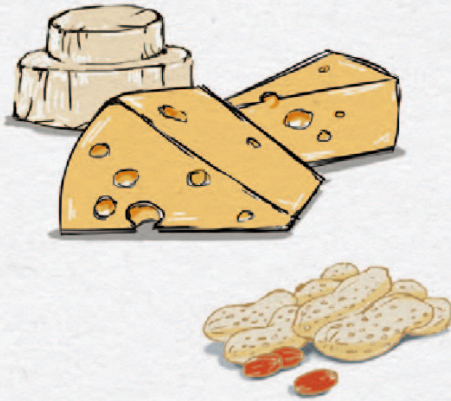
2. 오이와 무

오이와 무는 아삭하고 시원한 맛이 일품입니다.
하지만 함께 조리할 경우 비타민 파괴가
일어날수 있는 궁합이라고 하는데요.
오이를 자르면 나오는 효소(아스코르비나아제)에 의해
무의 비타민 C를 파괴한다고 합니다.
이때는 식초를 넣어주면 비타민 파괴를 방지할 수 있습니다.



3. 라면과 콜라

간식이나 한 끼 식사로 자주 먹는 라면은
콜라와 궁합이 좋지 않은 대표적 사례라고 합니다.
두 음식 모두 체내 칼슘흡수를 방해하기 때문인데요.
함께 먹게 되면 몸 속 칼슘이 다량 방출되어
치아와 뼈에 나쁜 영향이 가고
심할 경우 골다공증, 충치를 유발한다고 합니다.



4. 치즈와 땅콩

땅콩의 '인'이 치즈의 '칼슘'을 만나면
인산칼슘이 생성되고 인산칼슘은 체내의 칼슘 흡수를
방해한다 합니다. 땅콩과 치즈는 모두 칼로리가 높고
지방도 많아 콜레스테롤 수치를 높이며
비만, 고혈압, 고지혈증 등을 유발할 수 있다고 합니다.

5. 치킨과 맥주

우리나라에서 흔히 '치맥'이라고 일컫는 치킨과 맥주도 서로
독을 만드는 궁합이라고 합니다.

치킨은 많은 지방을 갖고 있기 때문인데요.

함께 먹을 경우 간에서 알코올이 지방으로 변화되고

치킨의 지방과 합쳐지면서 지방간이 될 가능성을 높인다고

합니다. 또 간(肝)이 술의 알코올을 분해하는데 지방이 그
분해를 방해하고 분해가 안된 알코올은 계속 간(肝)을 자극
하게 된다는 것이죠.

또한 치킨속의 퓨린 성분은 체내에서 요산을 증가시켜 통풍을
유발하기도 하고요. 맥주도 퓨린 생성을 촉진하므로 통풍에 걸린 분은
치맥은 자제해야 된답니다.



6. 술과 에너지 드링크

술과 에너지 드링크의 경우는 위험적인 궁합입니다.

술을 마시면 혈중 알코올 농도가 높아져 중추신경에

영향을 주어 심장 맥박이 빨라지는데 카페인을 이를

더욱 심하게 하므로 심장마비를 일으킬수 있다는 것이죠.

7. 소주와 삼겹살

직장생활 회식의 단골메뉴로 꼽히는 삼겹살과 소주의 궁합
또한 나쁘다고 합니다.

삼겹살에는 가장 소화가 더딘 지방이 많이 있는데요. 뿐만 아니
라 포화지방으로 구성되어 있어서 콜레스테롤 수치를 상승시키
고 소주의 대사를 진행하지 못하게 한답니다.

서로 독이 되는 음식궁합을 참고하여 보다 건강하고 생생한 삶이 되시길 바랍니다.