

## <건강에 좋지만...적당히 먹어야 하는 음식 4>

몸에 좋은 음식 중에도 매일 먹어야 할 음식과 매일 먹지 말아야 할 음식이 있다. 미국 영양 및 식이요법학회에 따르면, 다양한 색의 과일과 채소를 매일 먹으면 자연스럽게 여러 종류의 비타민과 항산화성분, 미네랄을 보충할 수 있다.

### 1. 코코넛 오일

코코넛 오일은 중쇄지방산(MCT)이 풍부한데, 이는 콜레스테롤과 중성지방 수치를 전반적으로 떨어뜨리는 작용을 한다. 하지만 테이블스푼 당 121 칼로리로, 열량이 결코 낮지 않다. 하루 최대 테이블스푼 2 개 이상의 양은 먹지 않도록 제한한다.

### 2. 훈제 연어

연어는 슈퍼푸드로 칭해질 만큼 건강에 유익한 생선이다. 하지만 훈제로 만들었을 때 발생하는 문제가 있다.

훈제 연어가 되면 '다환 방향족 탄화수소(PAH)'이 발생하는데, 이에 만성 식이 노출은 암 위험을 높이는 결과로 이어진다. 훈제 상태로 연어를 먹을 땐 일주일에 1~2 번으로 자제해야 한다. 대신 굽거나 삶거나 끓인 형태로 연어를 즐길 수 있다.

### 3. 콤부차

소화기관의 건강을 위해 유산균이 든 프로바이오틱스를 즐겨먹는 사람들이 있다. 홍차나 녹차에 유익균을 넣어 발효시킨 콤부차 역시 장 건강에 좋다. 하지만 매일 먹는 것은 바람직하지 않다.

콤부차는 산성을 띠고 있기 때문에 너무 많이 마시면 속이 쓰릴 수 있다. 또 콤부차에는 설탕이 들어있기 때문에 이를 매일 천천히 음미하며 마시면 충치가 생길 확률도 높아진다. 콤부차를 선택할 때는 가급적 당분을 첨가하지 않은 제품을 택하고, 하루 1~2 잔을 넘기지 않도록 해야 한다.

### 4. 참치

참치는 철분, 칼슘, 아연, 마그네슘 등 각종 미네랄 성분과 단백질의 풍부한 공급원인 만큼 건강상 이점이 많다. 하지만 수은 함량이 높을 수 있다는 점에서 매일 먹는 것은 삼가야 한다. 특히 임산부나 모유 수유 중인 여성은 더욱 주의해야 한다.

수은에 지속적으로 노출돼 수은 중독 상태가 되면 시력에 문제가 생긴다거나 근육이 쇠퇴할 수 있다. 참치를 먹을 땐 가급적 수은 오염도가 낮은 어종을 택한다.

대형 어종에 속하는 참치는 소형 어종의 참치보다 수은 함량이 훨씬 높다. 참치는 주 2~3 회 이상 먹지 않도록 한다.