

<아침에 먹는 무, 사과.. 몸에 어떤 변화가?>

◆ 소화에 도움 주고 위 통증, 위궤양 예방-관리

우리 조상들이 시루떡에 무를 넣은 것은 지혜가 깃들어 있다. 무에는 떡의 전분(탄수화물)을 분해하는 효소인 아밀라아제가 풍부하다(국립농업과학원 자료). 떡의 소화를 도울 수 있다. 무에는 수분도 많아 떡을 쉽게 넘길 수 있다. 무에는 소화와 위 건강에 좋은 물질들이 많이 들어 있다. 소화흡수를 촉진하는 디아스타제와 페루오키스타제 성분이 풍부하다. 몸속에서 노폐물을 없애주고 위의 통증, 위궤양 예방-관리에 도움을 준다. 사과의 펙틴 성분도 위액의 점도를 높여 소화에 도움을 준다.

◆ 자연에서 나온 안전한 '종합 영양제'

무에는 비타민, 식이섬유, 단백질, 탄수화물, 칼슘, 칼륨 등 각종 영양소가 들어 있다. 무의 잎에는 비타민 A로 변하는 카로틴이 풍부하고 무 껍질에는 비타민 C가 많다. 사과에도 식이섬유, 칼륨, 비타민 C, A, B2 등이 풍부하다. 아침에 무와 사과를 함께 먹으면 자연 그대로의 안전한 '종합 영양제'를 먹는 것이나 다름없다.

◆ 아침에 무 샐러드 어때요? "다이어트, 변비 해소에 도움"

무는 100g 당 열량이 13kcal에 불과하다. 반면에 식이섬유가 많아 변비를 해소하고 다이어트에도 도움이 된다. 사과도 열량이 적고 수용성 식이섬유인 펙틴은 장내에서 수분을 흡수해 포만감을 느끼게 한다. 다이어트에 좋고 배변활동을 돕는다. 그런데 의외로 덜 알려진 것이 무 샐러드다. 전날 먹기 좋게 잘라둔 무에 사과, 양배추만 추가하면 바쁜 아침에 잔손질이 필요 없는 영양만점의 샐러드가 된다.

◆ 사과의 혈압 조절-혈관 건강 효과

사과는 몸속에서 악성 콜레스테롤을 배출해 급격한 혈압 상승을 억제한다. 칼륨이 많아 나트륨 배출에 도움을 준다. 혈압을 낮춰 고혈압 예방-치료에 좋다. 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 내보내 혈관이 좁아지는 동맥경화 예방에 도움이 된다. 사과껍질에 많은 퀘세틴 성분은 미세먼지 등에 대항하는 폐 기능 강화에 도움을 준다. 하지만 사과나 무는 '만병통치약'이 아니다. 사람에 따라 장단점이 있을 수 있다. 개인의 몸 상태에 따라 적절하게 먹는 게 좋다.

◆ 사과는 아침에는 '금', 저녁에는 '독'?

저녁에 먹는 사과는 '독'이라는 말은 사실일까? 이는 사과의 단맛 성분인 과당이 몸속에서 체지방으로 저장돼 살이 찐다는 속설에서 비롯됐다. 사과의 항산화성분은 고열량 중심의 저녁 식사 후 생길 수 있는 위·식도 역류질환을 예방하는 작용을 한다. 하지만 사과도 과식은 금물이다. 과일도 많이 먹으면 혈당을 올리고 살이 찌 우려가 있다. 사과는 한 번에 3분의 1 쪽 정도가 적당하다. 사과의 구연산은 피로 해소에 도움을 주지만 '산'의 일종이다. 위염, 위궤양 등으로 위 점막이 매우 약한 사람은 빈속에 먹을 경우 속쓰림을 유발할 수 있다. 무를 먼저 먹은 후 사과를 먹는 게 좋다.