

<아침 공복에.. 최악의 습관 vs 좋은 음식은?>

아침 기상 직후는 몸의 신진대사가 뚝 떨어진 상태다. 몸속에 수분도 부족해 피도 끈끈해져 있어 혈관병 위험이 높다. 7~8시간 이상 공복 상태라 위 벽도 민감해져 있다. 이때 무엇을 먹을까? 바쁘다는 핑계로 아무 것도 먹지 않고 출근할까?

위 점막 해치는 공복의 커피... 음식 먹은 후 마시는 게 좋아

커피는 여러 장점이 있지만 공복에 마시면 위 점막을 해칠 수 있다. 위염, 위궤양이 있으면 카페인이 많은 커피는 자제하는 것이 좋다. 굳이 커피를 마시고 싶으면 음식으로 어느 정도 위를 채운 후 마시는 게 좋다. 설탕 등 첨가물이 없는 블랙 커피는 음식물의 소화를 돕고 체중 감량에도 도움이 된다.

아침 공복에 좋은 음식은?

1) 물 = 음식을 먹기 전에 물부터 마셔야 한다. 여름이라도 위에 자극이 없는 미지근한 물이 좋다. 밤새 수분 부족으로 끈끈해진 혈액에 좋고 뚝 떨어진 신진대사를 끌어올리는 데 도움이 된다. 위 벽에 남아 있는 위산을 씻어내는 데도 기여한다.

2) 양배추 = 비타민 U, K의 효과로 위 점막을 좋게 한다. 비타민 U는 독한 위산과 자극 물질로부터 위벽을 보호하고 비타민 K는 위 점막이 이미 손상된 경우 재생력을 높여준다. 전날 잘 라둔 생 양배추를 먹으면 간편하다. 속이 편하고 포만감으로 다른 음식을 덜 먹을 수 있는 것도 장점이다. 식이섬유 효과로 아침 배변에도 도움을 준다.

3) 요구르트 = 유산균 발효유인 요구르트는 장의 연동 운동을 도와 변비 예방 뿐만 아니라 면역력 증진에도 좋다. 비타민 B군은 혈액 건강, 피부 미용에 도움을 준다. 소장 내에서 콜레스테롤의 흡수를 막아 혈중 콜레스테롤 농도를 적정하게 유지하는 기능도 있다. 유산균은 위산에 약하기 때문에 꼭 물부터 마신 후 먹는 게 좋다.

4) 달걀 = 근육에 좋은 단백질 외에 비타민 A(시력 유지-세포 보호), 비타민 D(면역력-칼슘 흡수), 비타민 E(노화 지연), 철분(혈액 건강), 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘, 인 등 다양한 영양소가 풍부하다. 음식으로 꼭 먹어야 하는 필수 아미노산이 가장 이상적으로 구성된 식품이다. 인지 기능 유지에 좋은 콜린 성분도 풍부하다.

5) 사과 = 아침 사과는 '금'이란 말이 있다. 식이섬유인 펙틴은 포도당(탄수화물)을 천천히 흡수해 혈당 관리를 돕고 혈관에 쌓이는 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 몸 밖으로 내보내고 유익한 콜레스테롤(HDL)을 늘려 고지혈증(이상지질혈증), 동맥경화증 예방에 도움을 준다(국립농업과학원 자료). 펙틴은 급격한 혈압 상승을 억제하고 장 청소를 도와 유해 물질 배출에도 기여한다.