

<"간단하게 빵? "...가급적 피해야 할 아침 식사는?>

아침 식사할 시간이 부족하거나 요리하기 귀찮을 때 찾는 음식이 컵라면과 같은 가공식품이다. 과연 이런 식품들을 아침부터 먹어도 될까. 이와 관련해 여성 전문 라이프 매체 '쉬파인즈 (SHEFINDS·shefinds.com)' 등의 자료를 토대로 영양사들이 아침 식사로 더 이상 먹어서는 안 된다고 지목한 가공식품을 정리했다.

페이스트리=페이스트리는 밀가루 반죽에 유지를 넣고 접었다 밀대로 미는 과정을 반복하여 여러 겹의 얇은 층과 결이 생기도록 반죽하여 구운 과자 또는 빵이다. 크루아상, 데니쉬 등이 있다. 페이스트리와 도넛 등의 빵 종류는 간편하게 들고 다니며 먹을 수 있는 데다 커피와 잘 어울려 많은 사람들이 아침 식사로 즐겨 찾는다.

하지만 영양사들은 정제 탄수화물과 설탕 함량이 높기 때문에 건강에 해로울 수 있다고 경고한다. 특히 장 건강에 좋지 않다. 설탕이 많이 함유된 식단은 장내 세균의 불균형과 장내 미생물 증식을 촉진하기 때문이다.

설탕이 든 시리얼=대부분의 아침 시리얼에는 페이스트리와 마찬가지로 설탕과 정제 탄수화물이 첨가돼 있다. 설탕이 첨가된 시리얼은 특히 장 건강에 나쁜 식품으로 꼽힌다.

라면=라면은 나트륨 함량이 높고 인공 향료와 방부제가 함유돼 있어 복부 팽만감과 수분 저류를 유발할 수 있다. 나트륨은 신체의 체액 균형을 조절하는 데 중요한 역할을 하는데 가공된 식품이나 소금이 첨가된 식품을 통해 나트륨을 과도하게 섭취하면 체액과 전해질의 균형이 깨질 수 있다.

영양사들은 "아침에 페이스트리, 라면, 시리얼을 멀리하는 것은 건강을 유지하는 데 중요하다"며 이들 가공식품 대신 영양이 풍부한 천연 재료로 만든 아침 식사를 할 필요가 있다"고 권고했다.