

<식사때 달걀·콩자반 꼭 먹었더니...근육 혈관에 변화가?>

달걀은 '완전 단백질' 음식... 필수 아미노산 효율 최고

식사 때 반찬이 모자라면 달걀 프라이를 준비하자. 2 개를 부쳐도 된다. 달걀 섭취로 인한 콜레스테롤 상승은 걱정하지 않아도 된다(국립농업과학원 자료). 보통 달걀 1 개의 무게는 60~70g 정도이므로, 달걀 2 개를 먹으면 단백질을 13~15g 정도 섭취할 수 있다. 닭가슴살 100g(단백질 22.97g)에는 못 미치지만 상당한 양이다. 콩밥, 콩자반, 두부 등을 먹으면 식물성 단백질을 충분히 섭취할 수 있다.

달걀은 '완전 단백질'이다. 소고기, 돼지고기, 닭고기 등 육류, 생선, 우유도 마찬가지다(질병관리청 자료). 식물성 단백질도 필수아미노산이 들어 있지만, 몇 가지 종류의 필수아미노산의 양이 부족하다. 하나가 모자라면 다른 아미노산의 사용이 제한된다. 따라서 모든 필수아미노산이 골고루 있는 '완전 단백질'이어야 단백질 효율이 좋아진다. 달걀은 눈 건강에 좋은 루테인, 제아잔틴 외에 인지 기능 유지에 좋은 콜린 성분도 많다.

여성은 나이 들면 뇌혈관질환 위험 높아진다... 콩의 효과는?

여성은 갱년기 이후 뇌혈관질환(뇌졸중) 위험이 높아진다. 혈관을 보호하던 여성호르몬(에스트로겐)이 사라지기 때문이다. 음식 선택이 가장 중요하다. 질병관리청의 심장-뇌혈관질환 예방 수칙에 따르면 콩류, 통곡물이 도움이 된다. 콩의 단백질에는 혈압을 낮추는 항고혈압 펩타이드가 들어 있어 칼슘의 손실도 막아 준다. 칼슘은 뼈 건강 외에 혈압을 낮추는 기능도 한다. 콩의 지질 성분, 피트산(Phytic Acid) 성분도 뇌혈관병 예방에 도움을 준다.

식후 요거트, 흡수율 좋은 칼슘 보강... 영양소는 세 끼에 나눠서 먹어야

콩으로 만든 두부도 건강 효과가 높다. 단백질 보충 뿐만 아니라 골다공증 예방에도 도움이 된다. 콩 속의 이소플라본 성분은 칼슘의 흡수를 촉진해 뼈의 손상을 늦추고 새로운 뼈 조직을 만든다(국립농업과학원 자료). 다만 몸에 잘 흡수되는 칼슘은 우유, 유제품에 많다. 소화 문제로 우유가 내키지 않는 사람은 칼슘 보강 저지방 요거트(요구르트)를 먹는 게 좋다. 매 끼 식사는 제대로 해야 한다. 단백질도 한꺼번에 많이 먹지 말고 세 끼에 나눠서 먹어야 효율이 가장 좋다.