

<“아침에 먹으면 보약” 사과 말고도 추천하는 5가지 음식>

첫 끼로 무엇을 하는지에 따라서 하루의 컨디션이 좌우된다. 전날 저녁 이후로 음식물을 섭취하지 않아 위장이 비어 있는 상태기 때문에 아침에 섭취하는 음식에 따라 에너지 수준은 물론 장 건강과 혈압 관리에도 영향을 줄 수 있다.

▶요거트 = 아침 공복에 요거트를 섭취하면 장내 환경 개선에 도움을 줄 수 있다. 요거트에 포함된 프로바이오틱스는 유익균 증식을 촉진해 장 건강을 지원하고 배변 활동을 원활하게 한다. 단백질과 칼슘도 함께 공급할 수 있어 간편한 아침 식사로 적합하다. 다만 공복에 산도가 부담될 수 있으므로 과일이나 견과류를 곁들여 섭취하면 위 자극을 줄이고 영양 균형을 높일 수 있다.

▶토마토=기상 직후에는 교감신경이 활성화되면서 혈압이 일시적으로 상승하는 경향이 있다. 이때 토마토에 함유된 라이코펜과 루테인 같은 항산화 성분은 혈압 조절에 도움을 줄 수 있다. 토마토의 영양 효과를 높이려면 조리해 먹는 것이 유리하다. 라이코펜은 지용성이기 때문에 기름과 함께 섭취할 때 흡수율이 높아진다. 반면 비타민과 미네랄 같은 수용성 영양소를 보충하려면 생으로 먹는 것이 적합하다. 이때 설탕 대신 소량의 소금을 곁들이는 것이 영양 손실을 줄이는 데 도움이 된다.

▶꿀=아침에 꿀을 섭취하면 빠르게 에너지를 공급해 활력 회복에 도움을 줄 수 있다. 꿀은 대부분 단당류로 구성되어 있어 체내 흡수가 빠르고 즉각적인 에너지원으로 활용된다. 또한 장 운동을 촉진해 배변 활동 개선에도 긍정적인 영향을 미친다. 단독 섭취가 부담스럽다면 차나 우유에 섞어 먹는 것도 방법이다. 다만 과다 섭취할 경우 혈당 상승이나 체중 증가, 지질 이상 등의 문제가 생길 수 있어 적정량을 지키는 것이 중요하다.

▶견과류=아침 공복에 견과류 한 줌을 곁들이면 심장 건강과 혈당 관리에 도움을 줄 수 있다. 아몬드·호두·캐슈넛 등 견과류에는 불포화지방산과 식이섬유, 단백질이 풍부해 포만감을 오래 유지시키고, 탄수화물 위주의 아침 식사로 인한 혈당 급상승을 완화하는 데 유리하다. 특히 불포화지방은 심혈관 건강에 이로운 영향을 미치는 것으로 알려져 있어, 달걀이나 빵 위주의 아침 식단에 견과류를 함께 곁들이면 균형 잡힌 에너지 공급에 도움이 된다. 다만 열량이 높은 편이므로 하루 한 줌(25~30g) 정도로 양을 조절하는 것이 좋다.

▶당근=당근을 갈아 만든 주스는 아침에 섭취하기 좋은 식품이다. 당근에는 비타민과 식이섬유뿐 아니라 시력 보호에 중요한 베타카로틴이 풍부하게 들어 있다. 베타카로틴은 껍질에 많이 존재하며, 기름과 함께 조리할 경우 체내 흡수율이 더욱 높아진다. 따라서 껍질째 볶아 섭취하는 방법도 추천된다.