



파래이야기

‘바다의 야채’라고 불리는 해조류.

그 중에서도 특히 겨울철에 맛이 좋다는 파래는 김과 영양성분을 비교 했을 때 미네랄 함량이 김보다 최고 6.5배나 많은 것으로 나타났다고 합니다. 특히 파래에는 칼륨과 칼슘이 더욱 많이 들어있어서 뼈와 치아를 튼튼하게 하고 콜레스테롤을 저하시켜 심혈관계 질환을 예방할 뿐만 아니라, 니코틴을 중화하는 효과도 있다고 합니다.

밤에 자다가 소변을 자주보거나 소변이 잘 안나오는 사람이 많이 먹으면 좋다고 하네요.

파래가 담배의 니코틴 중화?

파래는 빈혈뿐만 아니라 담배 피우는 남성에게도 좋은 음식이라고 합니다. 그 이유는 파래에 풍부한 메틸메티오닌 성분이 니코틴의 독성을 약하게 해 몸 밖으로 배출시켜주므로 파래가 담배의 니코틴을 중화시키는데 탁월한 효과 있다고 합니다.



입냄새 제거에 효과?

파래에 풍부한 클로로필 성분이 입 냄새를 없애주는 데 효과적인데 같은 해조류에는 현재 시판되고 있는 입 냄새 제거제보다도 입 냄새 제거 효과가 뛰어나다고 하니 참고하세요.



세계적인 장수 식품 “김치”

요구르트 보다 많은 유산균!

다이어트 효과!

감기를 예방하고 조류 독감도 도망간다는 김치!

유산균이 풍부한 요구르트가 장수 식품이란 것은 널리 알려진 사실. 잘 익은 김치에는 유산균이 요구르트보다 훨씬 많이 들어있다고 합니다. 한 숟갈에 유산균 수가 1억 마리에 달한다고 하네요.

김치는 저온에서 익혀야 제맛

김치를 저온에서 익히면 젖산. 초산. 이산화탄소 등이 많이 생겨 상큼한 맛을 냅니다. 바로 김치냉장고에 넣어둔 김치가 더 맛있게 느껴지는 이유죠.

김치는 적당히 익었을 때가 맛은 물론 영양, 건강 효과도 월등하다고 하네요. 잘 숙성된 김치에 비타민C가 가장 풍부하며, 암 예방과 노화 방지 효과도 두드러진다고 합니다.



겨울에도 안심 할 수 없는 식중독 "노로바이러스"

일반적으로 식중독은 음식물이 부패하기 쉬운 여름철에 발생하는 것으로 알고 있지만, 노로바이러스에 의한 식중독은 겨울철에도 잘 일어나는 식중독입니다. 노로바이러스는 급성설사질환을 일으키는 대표적인 병원성 바이러스이며, 현재 국내뿐 아니라 미국, 일본에서도 집단 식중독의 약 50%를 차지하는 것으로 추정하고 있습니다.

● 어떻게 감염이되나?

- 오염된 음식물: 조개류, 생야채
⇒ 다른 세균과는 달리 기온이 낮아도 오래 생존
- 오염된 물을 통해
⇒ 염소농도가 10ppm이상 유지 되지 않으면 생존
- 사람과 사람사이의 접촉을 통해: 불철저한 손씻기
⇒ 설사가 멈춘 후 2~3일동안 대변으로 배출

● 감염되었을 경우 증상은?

- 감염 후 24~48시간 시간의 잠복기를 거쳐서 구역질, 구토, 설사, 위경련, 두통, 미열 등의 증상이 나타남.
- 증상은 1~2일 정도 지속됨
- 설사가 멈춘 후 2~3일 동안은 대변으로 배출 되므로 사람과의 접촉을 피하고 음식물을 만지 지 않으며, 위생관리에 철저를 기할 것(용변 후 손씻기 철저)

● 예방은?

음식은 충분히 끓여서 먹고, 손씻기를 꼭 실천합니다.