



年末 飲酒

연말, 잦은 술자리 후 먹으면 좋은 음식들

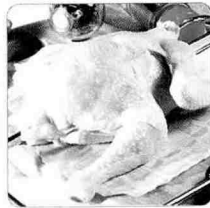
한 해를 마무리하는 연말. 이때가 되면 직장인들은 이런 저런 송년회에 참석하느라 바쁘다.

그러나 연말 잦은 술자리로 탈이 나는 장기는 바로 간, 위장, 대장. 연말 과중한 업무 때문에 받는 스트레스로 인해 소화기 궤양이 생기고, 식사를 거르거나 운동량이 부족한 상태에서 술자리와 흡연이 잦아지면 건강을 해치기 쉽다.

연말에는 특별히 건강관리를 해야 한다. 아내가 도와줄 수 있는 일은 맛있고 영양가 높은 음식을 해주는 것. 술 마시고 난 후에 먹으면 좋은 음식들을 소개한다.

1. 간에 좋은 음식

닭고기



허약해진 간에 꼭 필요한 음식. 간세포를 복구하려면 단백질 섭취를 늘려야 하는데, 닭고기는 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 지방이 적어 소화흡수가 빠르다.

또한 메티오닌, 나이아신 등 간 활동을 돕는 필수 아미노산이 쇠고기 보다 풍부하기 때문에 간질환에는 최고 단백질 공급원. 단, 껍질보다는 살코기 위주로 먹는 게 좋다. 삼계탕이나 닭볶음탕 등이 추천할 만한 메뉴.

바지락



풍부한 타우린 성분은 간의 해독작용을 돕는다. 그 뿐만 아니라 메티오닌 등 필수 아미노산과 나이아신, 히스티딘, 비타민 B, 칼슘, 철분 등도 간을 보호하는 역할을 한다. 또한 흡수율이 97% 이상 되는 질 좋은 단백질을 풍부하게 함유하고 있는데, 이런 단백질은 간 기능 회복에 필수적인 영양소.

간 기능이 약해지면 간에 지방이 쌓여 지방간이 되는데 바지락은 이를

방지하는 '베타인'이라는 성분을 함유하고 있다. 그 외에 콜레스테롤도 줄이고 혈액 순환을 도와 고혈압과 동맥경화를 예방하는 효과도 있다.

냉이, 호박 등과 함께 끓이면 맛도 좋고 영양가도 높다.

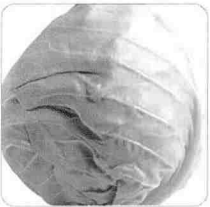
버섯



표고버섯은 암과 만성 바이러스성 간염 치료에 효과적이다. 불로초로 알려진 상황버섯은 간암과 소화기 계통 암에 탁월한 효능이 있는 것으로 알려졌다. 느타리 버섯은 항암 효과는 물론 암환자의 탈모, 구토, 설사 등의 부작용도 줄여준다. 버섯 우린 물을 마시거나 국이나 찌개에 넣어 먹자.

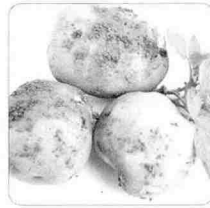
2. 위에 좋은 음식


양배추



위염, 위궤양, 십이지장궤양 등 소화기 질환이 있을 때 양배추를 꾸준히 먹으면 도움이 된다. 양배추에 많은 비타민 U가 상처난 위 점막을 회복해주고, 지혈 작용이 있는 비타민 K가 궤양으로 인한 출혈을 막아주기 때문. 양배추 속에는 위에 부담이 가지 않게 하고 위장장애를 예방하는 소화효소도 다량 포함돼 있다. 따라서 위장장애가 자주 일어난다면 평소 꾸준히 양배추를 먹는 것이 좋다. 날것으로 먹어야 효과가 있다.

감자



암을 억제하는 글루로겐산을 풍부하게 함유하고 있어 대표적인 항암식품이다. 아르기닌이라는 성분은 궤양의 출혈을 막아주고 위에 난 상처의 염증을 줄이고 소독해 보호막을 만들어주며, 경련도 가라앉힌다. 신선한 감자를 껍질째 즙을 내 하루에 두 번씩 1~2스푼 정도 먹으면 효과가 좋다. 

- 출처 : 우먼센스

Tip. 술자리에서 좋은 안주 VS 피해야 할 안주

술자리에서 안주는 비타민 B와 단백질이 들어있는 것으로 먹는 게 좋다. 전문가들이 권장하는 안줏감은 바로 순살코기. 지방이 거의 없는 순살코기는 지방산이 지방에 쌓이는 것을 막아준다. 또 포만감을 줘 술과 안주를 많이 먹지 않게 해준다.

싱싱한 회도 단백질이 다량 함유돼 있어 술 안주로 좋다. 이때 야채, 과일을 챙겨 먹으면 훨씬 효과가 좋다. 또한 치즈, 두부, 고기 등 고단백 음식을 술안주로 고르면 알코올을 분해하고, 간 재생 능력을 높일 수 있다.

피해야 할 안주로는 마른안주와 찌개류가 꼽힌다. 부대찌개나 김치찌개는 가장 흔한 술안주이지만 술과 함께 먹으면 위에 부담을 줄 수 있다. 찌개의 과다한 염분은 배설 기능을 약화시키고 위벽을 자극해 위염을 유발할 위험이 있다. 마른안주는 양이 적지만 열량이 굉장히 높다. 과일은 의외로 당분 흡수가 잘 되기 때문에 뱃살이 느는 게 싫다면 피해야 할 안주.