

여름 보양식 삼계탕 먹을까? 콩국수 먹을까?

더워도 너무 더운 여름, 예로부터 여름이면 초복, 중복, 말복이라 하여 '보양식'을 먹으며 무더위를 이겨냈다. 보양식이란 무더위로 사라진 입맛을 살리고 영양을 돋우는 음식이다. 그 보양식 과연 건강을 지켜줄까? 그리고 내 몸에 좋은 보양식은 무엇일까?

✦ 말복에 먹은 삼계탕이 비만 부른다

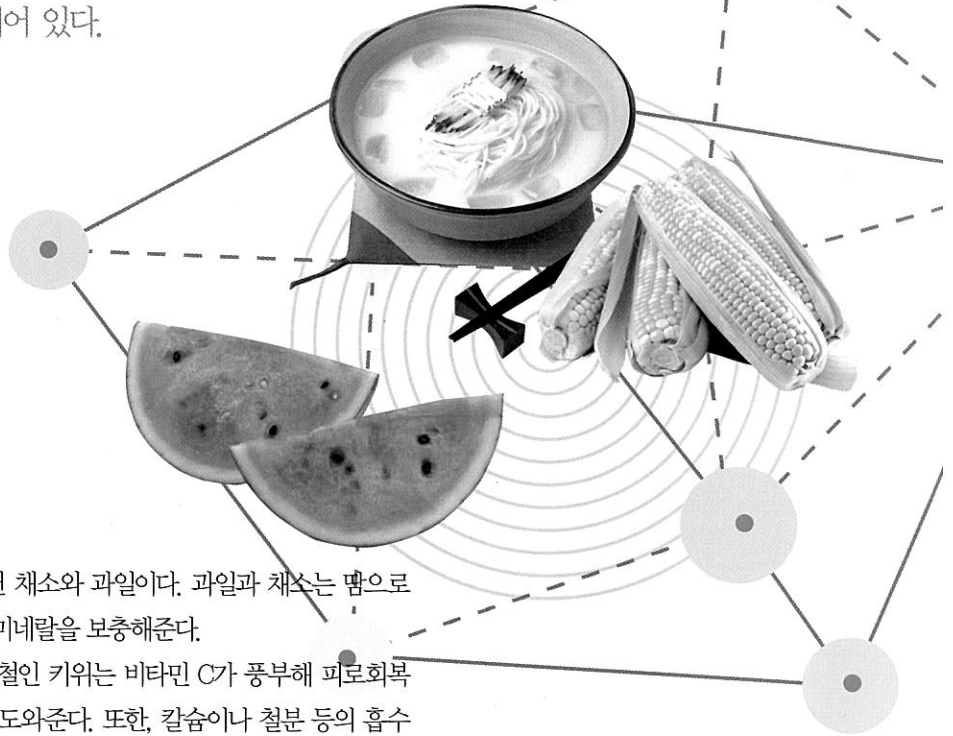
닭, 오리, 장어 등 여름이면 건강을 위해 '보양식'이란 이름으로 찾게 되는 것들. 여름에 이 보양식을 먹고 나면 힘이 나는 것 같고, 잃어버린 입맛도 되찾은 기분이다. 그러나 지금 이 보양식이 비만을 부르고 있다는 사실을 알고 있는가?

과거에는 닭, 오리, 장어 등의 고단백, 고영양 음식은 일 년에 한두 번 먹을 수 있을까 말까한 음식이었다. 그러나 지금 우리는 고단백, 고영양 음식을 매일 매끼 섭취한다. 이미 우리 몸은 영양과잉인 것이다. 그런 우리 몸에 고단백, 고영양 음식이 들어오면 어떻게 될까. 영양과잉 상태에서 보양식을 먹으면 잉여 에너지가 돼 몸에 지방만 축적할 뿐이다. 즉 비만을 부르게 되는 것이다. 보양식이 아니라 비만식이 되어버린 것이다.

복부비만을 동반한 대사증후군 환자나 지방간으로 만성피로를 느끼는 사람에게 보양식은 오히려 독이 될 수 있다. 여름날 보양식을 먹는 것은 우리 몸의 에너지를 보충하기 위함인데 보양식의 지방함량은 일반 식품 지방함량 20%를 뛰어넘는 30% 이상이라 보양식의 지방은 몸의 잉여 영양으로 우리 몸에 고스란히 쌓이게 된다. 이렇게 쌓인 잉여 칼로리는 뱃살을 늘리고 비만을 부를 뿐이다.

보양식의 칼로리도 무시할 수 없다. 보양식하면 가장 먼저 떠오르는 삼계탕은 900kcal가 넘는다. 여기에 밀반찬까지 곁들인다고 생각하면 칼로리는 1,000kcal를 넘게 된다. 한때 삼계탕이 닭고기이기 때문에 단백질이 많아 다이어트 음식이라는 소문이 돈 적이 있다. 그러나 삼계탕의 60~70%는 지방으로 이루어져 있고 닭 껍질에는 콜레스테롤이 많이 함유되어 있다.

삼계탕의 경우 무려 900kcal가 넘는다. 여기에 밀반찬까지 곁들인다고 생각하면 칼로리는 1,000kcal를 넘게 된다. 한때 삼계탕이 닭고기이기 때문에 단백질이 많아 다이어트 음식이라는 소문이 돈 적이 있다. 그러나 삼계탕의 60~70%는 지방으로 이루어져 있고 닭 껍질에는 콜레스테롤이 많이 함유되어 있다.



✦ 진짜 보양식은 따로 있다

초복, 중복, 말복의 진짜 보양식은 육류가 아닌 채소와 과일이다. 과일과 채소는 땀으로 배출된 수분은 물론 모자라기 쉬운 비타민과 미네랄을 보충해준다.

여름날 피로회복을 돕는 키위: 여름이 제철인 키위는 비타민 C가 풍부해 피로회복을 돕고 단백질을 분해하여 소화가 잘 되도록 도와준다. 또한, 칼슘이나 철분 등의 흡수를 도와주고 미네랄이 풍부해서 여름철 빼앗긴 체력을 보충하는 데 도움을 준다.

여름에 빠질 수 없는 수박: 여름이면 가장 먼저 생각나는 제철과일 수박도 여름 보양식이다. 비타민 A와 C가 풍부한 수박은 혈압을 낮춰주고 심혈관 질환을 예방해 주는 효과가 있다.

시원하게 먹는 콩국수도 별미: 검은깨나 검은콩, 흑미 등의 블랙푸드는 대표적인 식물성 보양식이다. 블랙푸드에 들어있는 '안토시아닌'이라는 색소는 노화를 일으키는 활성산소의 활동을 억제하고 암을 예방한다. 검은깨나 검은콩을 갈아 시원하게 콩국수를 만들어보자. 콩국수는 보양식에 제격이다. 콩국수 한 그릇에 열량은 500kcal로 날씬한 보양식이라 할 수 있겠다. 또한 불포화지방산이 많은 기름과 양질의 단백질로 구성되어 있고 식이섬유가 풍부해 변비를 예방한다.

피로회복과 수분 공급에는 옥수수: 옥수수에는 단백질, 지질, 섬유소, 당질, 비타민, 무기질 등의 다양한 성분이 함유되어 있다. 이러한 성분 덕분에 여름철 기력이 없을 때 옥수수를 보양 음식으로 먹으면 좋다. 특히 옥수수 수염을 차로 우려서 먹는 것을 예로부터 옥미수라고 하였는데 옥수수 수염차는 배뇨작용을 하여 소변 양을 늘려주며 얼굴의 붓기를 빼주는 역할을 한다.