

미나리로 기관지 보호하고 다시마로 중금속 내보내고

황사를 이기는 음식들

생동감 넘치는 봄, 마냥 들뜰 수 많은 없다. 봄의 불청객 황사때문이다.

황사가 불고 오는 먼지 속에는 납, 수은 등 몸에 해로운 중금속이 다량 포함되어 있다. 이것들이 체내에 쌓였을 경우, 피로감을 느끼거나 각종 질환을 유발·악화시킨다. 때문에 황사철에는 몸 안에 쌓인 독소를 배출하는데 효과적인 '디톡스 음식'을 많이 섭취하는 게 좋다.

대표적인 해독음식으로 알려진 삼겹살은 불포화 지방산이 황사의 먼지를 체외로 배출시키는 효과가 있지만 고칼로리 식품이기 때문에 갑자기 많이 섭취하는 것은 건강에 문제가 될 수 있다.

전문가들은 황사에는 삼겹살보다 신선한 채소나 과일이 도움이 되며 이러한 식품은 불필요한 지방을 체내에 축적시키지도 않으면서 각종 항산화제가 풍부하여 황사먼지의 배출에 효과를 줄 수 있다고 강조한다.

◇새롭게 떠오른 황사음식 클로렐라=주요 성분인 엽록소와 섬유소, 단백질과 비타민 등이 간, 신장 등 장기에서 납의 독성을 완화하고 체내 카드뮴의 축적을 억제해준다. 또 다이옥신 체외 배출 효과도 뛰어나다.

◇기관지 보호에 미나리=3~5월에 많이 나는 제철음식인 미나리는 해열, 해독을 하고 혈압을 내리기 위한 민간요법으로 많이 사용됐다. 가래를 가라앉히는 기능도 있어 매연이나 먼지로부터 갈갈해진 목과 폐, 기관지를 보호하는 데 효과적이다. 미나리를 흐르는 물에 잘 씻어 생즙을 내서 마시거나 차로 끓여 마시면 효과를 볼 수 있다.

◇중금속 배출엔 미역, 다시마=미역에 들어있는 알긴산의 끈끈한 성질이 중금속을 빨아들여 함께 몸 밖으로 배출한다. 알긴산은 일종의 식이섬유로 미역, 다시마 등 해조류의 20~30%를 차지한

다. 이 성분은 우리 몸에서 소화 흡수가 잘 안 되고 배설되는데 이때 변의 양을 증가시켜 스펀지가 물을 흡수하듯 중금속, 농약, 환경호르몬, 발암물질 등을 빨아들여 함께 몸 밖으로 나온다.

◇면역력 향상엔 마늘과 양파, 고추=마늘, 양파의 유효성분은 중금속과 결합해 변으로 배설시키는 역할을 한다. 마늘에 들어 있는 시스테인과 메티오닌은 강력한 해독작용으로 간을 강화한다. 만성피로, 식욕 상실 등의 원인이 되는 수은 등 중금속이 체내에 축적되는 것을 막아주는 유효성분이 풍부하다. 유효 성분은 양파, 양배추, 달걀 등에도 있다.

◇호흡기 질환엔 도라지와 머위(관동)=한약 처방에 자주 사용되는 도라지는 호흡기의 가래가 기관지 밖으로 배출되도록 돕는다. 도라지의 아리고 쓴맛을 내는 사포닌 성분은 결핵을 비롯한 여러 호흡기 질환에서 담을 제거하고 고름을 빠지게 하는 작용도 한다. 머위는 폐 기운을 돌리주고 가래를 삭이는 데 효험이 있어 호흡기 질환의 약재로 많이 쓰인다.

◇눈 질환엔 결명자·당근=황사로 인해 자극성 결막염이나 알레르기성 결막염 같은 질환에 쉽게 걸린다. 눈이 자주 충혈되고 눈동자가 바늘로 찌를 듯이 아프거나 눈물이 마를 때 결명자를 끓여 먹으면 효과가 좋다. 당근은 성질이 따뜻해 시력을 보호하며 간을 정화해 몸 안의 독소를 배출하는 효과도 있다.

◇녹차 등 한방차=녹차에 있는 카테킨 성분은 환경호르몬인 다이옥신을 배출하고 흡수를 억제하는 효과가 있다. 모과차와 오미자차, 구기자차, 옥수수차도 중금속 배출에 효과가 있다.

이 밖에 가장 손쉽게 먹을 수 있는 것은 물과 과일·채소다. 하루에 물 8~10잔 정도 마시면 피부에 활력을 준다. 비타민이 함유돼 있는 과일과 채소를 주스로 만들어 먹으면 항산화작용을 하고, 비타민 A·C·E 등이 들어 있어 유해환경에 의한 피부 손상과 면역력 저하를 막아 준다.

〈도움말=한의학 박사〉
/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

황사철 IT기기 관리법

휴대전화, 디지털카메라, 노트북PC 등 고가의 IT기기들을 황사나 꽃가루로 인한 미세먼지로부터 보호할 수 있는 방법은 어떤 것이 있을까.

소니코리아가 최근 휴대용 IT기기와 TV, 홈시어터, 오디오 등의 가전제품을 황사로부터 보호하는 방법을 소개했다.

◇당치 큰 제품은 진공청소기 활용=TV, 홈시어터와 같이 부피가 큰 제품은 진공청소기를 활용해 먼지를 제거한다. 특히 스피커처럼 작은 틈이 있는 부분과 각종 단자로 홈이 많은 TV 뒷면과 같은 곳은 먼지가 잘 쌓이는 곳이므로 자주 청소해 준다. 단, 진공청소기를 지나치게 세게 작동하는 것은 금물.

◇부피가 작은 제품은 집 밖에서=부피가 작아서 간편하게 집 밖으로 들고 나갈 수 있는 노트북, DVD 플레이어, 미니오디오 등은 먼지 제거 스프레이, 붓, 드라이기 등을 활용해 먼지를 제거한다. 먼지 제거 스프레이 등은 진공청소기와 달리 제품에 붙어있는 먼지를 제품 밖으로 날려서 제거하기 때문에 집 밖에서 사용하는

TV는 진공청소기 활용을

드라이기 이용 찬바람만

먼지 제거 제품 분해 NO

아외 사용땐 전용백 필요

좋다. 특히 드라이기를 사용할 경우 뜨거운 바람은 전자회로 등 민감한 부품을 손상시킬 수 있으니 반드시 찬바람을 사용한다.

◇TV, 컴퓨터 등의 LCD는 별도로 청소=LCD는 반드시 LCD 전용 클리너나 전용 천으로 닦아낸다. 표면이 거친 천이나 휴지로 닦았을 경우 LCD에 흠집이 생길 수 있으니 주의해야 하며, 전용용이 없을 경우 안경 닦는 천과 같은 극세사 천도 좋다. 또한 LCD 청소 시 반드시 전원을 차단시켜 정전기가 발생하지 않도록 해야 한다.

◇전용 파우치나 가방 활용=노트북, 디지털카메라, 캠코더, MP3 플레이어 등 휴대가 잦고 외부에서 활용이 빈번한 IT제품의 경우 전용 파우치나 가방을 활용해 먼지 유입을 최소화한다. 특히 황사가 심한 날에는 1회용 비닐 지퍼백을 사용하는 것도 좋다. 단, 너무 오래 보관하면 습기가 할 수 있으니 주의해야 한다.

◇가습기는 전자제품과 멀리 떨어진 곳에서=건조한 실내공기 때문에 가습기 사용할 경우 공기 중 먼지와 습기가 결합해 전자제품 안으로 들어가 고장을 일으킬 수도 있다. 가습기를 사용할 때에는 전자제품이나 전원 콘센트 주변에서 멀리 떨어진 곳에 두고 사용한다.

◇제품 분해는 NO=LCD나 미세한 흩어 먼지가 들어가 빠지지 않으면 반드시 AS센터를 찾도록 한다. 혼자 해결해보려고 심플리 제품을 분해할 경우 AS도 어려울 뿐만 아니라 제품에 더 큰 손상을 초래할 수 있으니 반드시 전문가와 상의하도록 한다.

지난해 3월 황사특보가 내린 광주시 서구 광천동 광주천 모습. 기상청은 올해 황사가 예년보다 발생일수도 늘고 먼지 농도도 강해질 것으로 전망했다.

(광주일보 자료사진)

황사 이기는 음식 만들기

몸 안에 쌓인 독소를 배출하는데 효과가 있는 식품을 활용해 집에서 색다른 황사철 대비 음식을 만들어보자.



통오징어 그리탕

◇통오징어 그리탕

- ①오징어는 몸통만 준비해 소금, 후춧가루로 밑간을 한다.
- ②양파, 파프리카, 피망은 잘게 다져 팬에 살짝 볶아 오징어 몸통 속에 3분의 2를 채워넣은 뒤 긴꼬치로 고정한다
- ③팬에 기름 두른 뒤 중불에서 노릇하게 구워낸다.
- ④크립소스는 팬에 버터, 밀가루, 마늘, 양송이 버섯을 순서대로 넣어 볶다가 소금과 후춧가루로 마무리하면 된다.

◇삼겹살 새우 아재말이

- ①삼겹살을 펴서 익힌 새우, 청·홍고추, 대파, 무순 등을 넣고 돌돌 말아 팬에 노릇하게 구워낸다.
- ②데리야게소스는 간장, 물엿, 생강, 청주, 마늘, 레몬 등을 넣고 은근히 졸여 걸쭉하게 만든다.
- ③①의 요리를 접시에 담은 뒤 데리야게소스를 뿌리거나 종지에 곁들여 먹으면 된다.



삼겹살 새우 아재말이

◇돼지고기 마늘찜

- ①돼지고기는 삼코기로 준비해 길이 10cm, 두께 3cm로 썰어 준비한다.
- ②고기 한쪽 끝에 마늘을 넣고 돌돌 만 뒤 짧은 꼬치로 만든다.
- ③물에 불린 표고버섯과 붉은 고추, 풋고추를 잘라놓는다.
- ④양념장을 넣은 뒤 육수를 부어서 끓기 시작하면 불을 줄이고 은근히 끓인 뒤 그릇에 담아낸다.

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr
〈도움말=광주김치현역화원 푸드스타일리스트 정갑영, 요리=김민경〉

신재생 에너지 태양광주택보급 정부무상 보조지원금 60% 선착순 신청접수!!

정부무상국비보조지원금 60%, 자가부담금 40% 내에서 확정!

태양광주택발전사업국

☎문의전화 080-227-0005 ☎문의전화 010-2652-5789, 010-6652-5513

OPEN 축하 한 달만!

가전제품, 가구, 생활용품 등 다양한 상품을 특가로 판매 중입니다.

이벤트 기간 동안 구매하신 고객께는 다양한 혜택을 드립니다.

☎문의전화 010-2652-5789, 010-6652-5513