NEWS
식품안전뉴스

아침에 먹는 사과는 금이다?!

저녁에 먹는 사과는 몸에 나쁠까?

△

정답 : 나쁜 건 아니지만, 불편할 수 있어요!

잠에서 깨어나 활동을 시작하는 낮에 사과를 먹으면
사과 속의 유기산이 원활한 소화 활동을 돕고,
풍부한 식이섬유소가 변비를 예방시켜주어
"아침에 먹는 사과는 금이다."라는 말까지 있습니다.

하지만 늦은 시간 사과를 먹게 되면 바로 이 장점이 단점으로 변하기도 합니다!
사과 때문에 위액 분비가 촉진되면서 속이 쓰리고, 사과 속의 섬유질 때문에
대장이 자극받으면서 뱃속이 불편해지는 경우도 있기 때문이죠.

출처 | 가톨릭중앙의료원 건강칼럼

NEWS
식품안전뉴스

낮은 칼로리,
풍부한 영양분을 가진 사과!

✓ 사과를 먹으면...

- 사과 속의 풍부한 식이섬유가 배변뿐 아니라 혈관 속 유해 콜레스테롤 배출을 도와줍니다.
- 사과 속 칼륨이 나트륨 배출을 도와주어 고혈압을 예방할 수 있습니다.
- 수용성 식이섬유 '펙틴'은 위액 분비를 촉진시켜줍니다.
- 뇌졸중 예방, 폐 기능, 잇몸과 피부 건강에도 이롭습니다.

하지만 앞서 말했듯 늦은 시간 섭취할 경우 위와 장에 자극이 될 수 있으며,
혈당도 높아지므로 주의해 주세요!

출처 | 두산백과, 가톨릭중앙의료원 건강칼럼

사과와 당근이 함께하면 맛도 두배, 영양도 두배!

사과와 함께 **당근**을 먹으면 사과에 풍부한 비타민 C와 칼륨,
당근에 풍부한 비타민 A와 카로틴이 더해져 다양하고
풍부한 영양소 섭취가 이뤄져 **'궁합이 좋은 음식'**으로 꼽힙니다.

당근을 사과와 함께 주스로 갈아 마셔도 좋지만,
당근 속의 비타민 A는 지용성이므로 기름에 살짝 볶아서 먹으면 더 좋답니다!

출처 | 한국농수산식품유통공사 우수 식재료 디렉토리

아침에 먹으면 좋은 과일들, 또 무엇이 있을까?

블루베리는

항산화 물질인 안토시아닌과 플라보노이드가 풍부해,
활성산소를 억제하고 심혈관질환 예방을 도와줍니다.
또 눈 건강에 좋고 식이섬유도 풍부하답니다.

수박 속에

풍부한 리코펜은 면역력을 높이고 암세포 성장을 억제하는
효능이 있어요! 또 수분이 풍부할 뿐 아니라,
'시트룰린' 성분이 이뇨작용을 도와줍니다.

출처 | 충청북도 영동군, 박명윤·이건순·박선주, <파워푸드 슈퍼푸드>, 푸른행복(2010)