

내 앵개 복날은 온다

전 세계적으로 때이른 폭염으로 몸살을 앓고 있는 가운데 인도는 벌써 49℃에 육박한다고 한다. 우리나라도 평년 이상 무더위가 예상되므로 삼복더위를 이길 수 있는 보양식 섭취 등 건강관리를 위해 노력하자! 포털사이트에서 인기 있는 3대 보양식 닭, 장어, 전복 조리·섭취 시 알아 두면 좋은 점에 대해 살펴보았다.

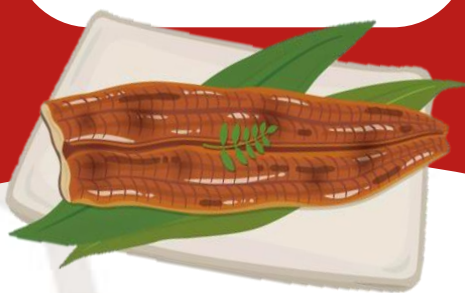
닭 조리 전 물 세척 No!

조리 환경이 청결해도 생 닭을 씻는 과정에서 개수대 주변에 잔류하고 있던 살모넬라균 등 각종 세균들에 의해 닭이 오염될 수 있으므로 포장을 뜯은 닭을 그대로 냄비에 넣어 조리하는 것이 가장 안전한 방법이다. 살모넬라균은 65℃에서 20분 또는 75℃에서 3분 정도 가열하면 사멸하므로 닭고기 중심까지 완전히 잘 익었는지 확인하고 섭취하여야 한다.



장어 지사제 vs 하제

바닷장어는 회, 초밥, 구이, 덮밥 등으로 먹으며 민물장어는 구이, 탕, 장어즙 등으로 섭취한다. 자산어보(玆山魚譜)에 '오랫동안 설사가 낫지 않은 사람에게 장어 죽을 해서 먹이면 곧 낫는다'라고 기록되어 있는 반면 과다 섭취 시 복통, 설사 등의 문제를 일으킬 수 있으며 지방 함량이 높아 고지혈증 및 통풍 환자는 되도록 섭취를 삼가하는 것이 좋다.



전복 익혀야 진복

전복은 비타민, 미네랄, 타우린, 아르기닌 등을 함유하고 있어 피로 회복과 혈중 콜레스테롤 개선 등에 도움을 준다. 생전복은 소화가 잘 안되므로 되도록 익혀서 섭취하는 것이 좋고 평소 소화가 잘 안되는 사람, 어린이, 노약자 및 임산부는 섭취 시 주의해야 한다. 또한 4~5월에 내장에 독이 생기므로 이 기간에는 가능한 날 것으로 섭취하는 것을 피해야 한다.

