

# 내 앵개 복날은 온다

전 세계적으로 때이른 폭염으로 몸살을 앓고 있는 가운데 인도는 벌써 49°C에 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.

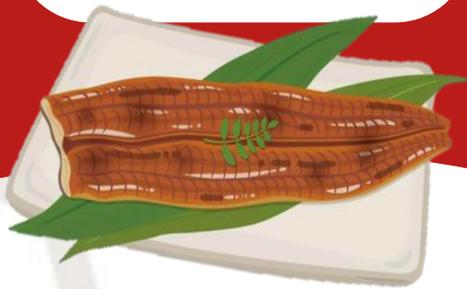
## 닭 조리 전 물 세척 No!

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°C에서 20분 또는 75°C에서 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(茲山魚譜)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.

