<어쩌다 과식했다면…후유증 줄이는 식품 4>

과식이 나쁜 것은 음식을 소화시키는 과정에서 나오는 유해한 활성 산소가 몸에 해를 끼치기 때문이다. 활성 산소는 세포를 공격하고, 심장병, 당뇨병, 암 등을 일으킬 수 있다.

하지만 어쩌다 과식을 했다면 지나치게 자책할 필요는 없다. 이와 관련해 '이팅웰닷컴'이 소개한 과식으로 인한 피해를 줄여주는 음식 4가지를 알아본다.

1. 딸기

항산화제가 풍부한 딸기나 포도, 키위, 체리 등의 과일을 먹으면 활성 산소의 피해를 줄일 수 있다. 과일이나 채소 없이 고칼로리 식사를 하면 나쁜 영향이 오래간다.

2. 후추, 강황, 계피 등 향신료

과식의 해로운 영향을 줄이려면 향신료를 더해서 먹으면 된다. 이런 향신료에는 로즈마리, 오레가노, 계피, 강황, 후추, 마늘, 파프리카를 섞은 것 등이 있다.

연구에 따르면, 두 스푼 정도의 향신료를 넣어 고지방, 고칼로리 식사를 한 사람들은 같은 식사를 향신료 없이 먹은 사람들에 비해 중성지방과 인슐린 수치가 낮고 항산화 수치는 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 "각종 향신료가 지방 흡수를 늦추고 항산화 성분이 과식으로 생성된 활성 산소를 없애준다"고 설명했다.

3. 오렌지주스

항산화제와 같은 화합물인 플라보노이드는 고칼로리, 고지방식이 심장에 주는 폐해를 상쇄시켜준다.

연구에 따르면, 고지방, 고칼로리 식사에 오렌지주스를 마신 사람들은 같은 식사에 맹물이나 설탕물을 마신 사람들보다 활성 산소 수치와 심장병을 일으키는 염증성 지표가 낮은 것으로 나타났다.

다만 오렌지주스가 일반적으로 당도 때문에 칼로리가 높기 때문에 하루 섭취량은 4~6온스(118~177㎖)가 적당하다.

4. 식초

샐러드에 뿌리는 식으로 한 스푼 정도의 식초를 먹으면 많은 양의 탄수화물 식사를 한 뒤에 혈당이 치솟는 것을 완화시킬 수 있다. 대부분은 혈당이 갑자기 올라도 그만큼 빠르게 떨어뜨릴 수 있다.

<출처:코메디닷컴 2021.02.27>