

음식도 공합이 좋아야 건강에 좋다 함께 먹으면 안될 것들!

한약과 돼지고기

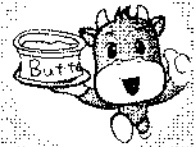


서로 성질이 안 맞아 약효를 떨어뜨리는 한방 약재와 음식물로는 숙취황과 파, 마늘, 무, 길경(도라지)과 돼지고기, 당귀와 밀가루 음식, 단삼과 식초, 반하와 설탕, 감초와 돼지고기, 워령선과 차, 녹용과 김, 미역 등의 해조류 등이 있다. 특히 한약을 먹을 때는 흰설탕, 흰소금, 흰방부제, 흰쌀, 흰밀가루의 섭취가 체질을 바꾸고 약화시킬 수 있으므로 주의한다.

쇠고기와 버터

쇠고기는 지방이 적당히 섞여 있는 것이 연하고 맛도 좋은데 이 지방 속에는 성인병의 주범으로 알려진 콜레스테롤이 들어 있어 문제가 되고 있다.

콜레스테롤은 섬유질이 풍부한 야채를 많이 먹으면 어느 정도는 체내로 흡수되는 것을 막을 수 있다. 스테이크에 곁들이는 샐러드는 섬유질도 적고 비타민의 함량도 매우 적어 콜레스테롤을 제거하기 어렵다. 버터는 맛이 뛰어나 예로부터 식용유지로 사용되었는데 칼로리가 높고 맛이 좋은 장점이 있긴 하지만 콜레스테롤의 함량이 매우 많은 편이다. 이에 스테이크에 버터를 발라 굽는다면 콜레스테롤의 섭취량은 급증하게 된다.



보신탕과 마늘

일반적으로 개고기는 마늘과 함께 즐겨 먹지만 한방에서는 이럴 경우 기를 손상시킨다고 알려져 있다. 양기를 돋워주기 때문에 연약하고 냉한 사람에게 좋은 개고기는 대표적인 열성식품. 여기에 같은 열성식품인 마늘을 넣어 먹게 되면 몸에 열이 너무 많아져 가슴이 답답하고 시력이 나빠질 수 있다. 또한 이유 없는 변비가 생기기도 하는데 보신탕에는 마늘 대신 생강을 넣도록 한다.

홍차와 꿀

홍차 성분 중의 떫은맛 성분인 탄닌이 꿀 중의 철분과 결합해서 인체가 흡수할 수 없는 탄닌산 철로 변하기 때문에 영양손실을 초래한다. 장어를 먹고 복숭아를 먹으면 설사가 나기 쉽다. 십이지장과 소장은 위와는 달리 알칼리성이므로 새콤한 유기산은 장에 자극을 주며 지방이 소화되기 위해 작게 유화되는 것을 방해하므로 자칫 설사를 일으키기 쉽다.



서로 성질이 안 맞아 약효를 떨어뜨리는 한방 약재와 음식물로는 숙취청과 파, 마늘, 무, 길경(도라지)과 돼지고기, 당귀와 밀가루 음식, 난삼과 식초, 반하와 설탕, 감초와 돼지고기, 익수유와 돼지고기, 익령선과 차, 녹용과 김, 미역 등의 해조류 등이 있다.



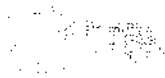
뱀장어와 복숭아

스테미너 식품으로 잘 알려져 있는 장어는 원기가 부족한 사람에게 효과적인 보신 식품이다. 하지만 장어를 먹을 때 복숭아를 먹게 되면 파혈지제 작용을 하는 도인(복숭아씨)의 영향으로 장어의 영양분이 체내에 흡수되지 못해 약효를 볼 수 없을 뿐 아니라 설사와 복통까지 유발할 수 있다.

문어와 고사리

낙지과에 속하는 문어 역시 스테미너 식품. 몸이 차고 냉한 사람에게 좋은 문어는 많이 먹으면 피가 맑아지고 중풍을 치료하고 노쇠현상과 골다공증을 예방하는데 도움이 된다. 특히 피가 탁한 고지혈증이나 중풍으로 몸이 무거운 사람의 경우 꽃감과 함께 넣어 죽을 쑤어 먹으면 좋다. 이런 문어와 상극관계에 있는 식품은 바로 고사리다. 고사리는 머리를 맑게 하고 소화 촉진에 효과적이지만 정력을 감퇴시키는 성질이 있기 때문에 정력을 강화하는 문어와 함께 먹게 되면 복통, 설사를 하게된다. 심한 경우 팔 다리가 쭈시고 몸살, 발열 현상이 나타난다.

맥주와 땅콩



맥주 안주에 가장 많이 애용되는 것이 땅콩이다. 시중에 유통되고 있는 껍질을 깠 땅콩은 산화되어 과산화지질이 생기고 곰팡이들이 우글거릴 위험이 도사리고 있다.

땅콩에 피는 곰팡이에는 아플라톡신이란 성분을 갖는데 이것은 간암을 유발할 수도 있다.

정성껏 기른 땅콩도 보관을 잘못하면 인체에 해가 될 수도 있다. 술 마실 때도 오래 묵은 땅콩은 피하는게 좋을 것이다. 궁합과 관계없이 꼭 땅콩을 먹더라도 씨는 부위를 제거하는 것이 좋다.

오이와 무

1년 내내 먹을 수 있는 채소인 오이와 무. 오이에는 수분이 95% 정도, 무에는 90%나 들어 있는데 비타민으로는 비타민C가 가장 많다. 무생채나 물김치를 만들 때 무심코 곁들이는 것이 오이다. 오이 색깔은 흰 무와 어울리고 맛도 있어 많은 사람들이 이용하고 있는데 이것은 잘못된 배합이다. 오이에는 비타민C가 존재하지만 칼질을 하면 세포에 있던 아스코르비나제라는 효소가 나온다. 이것은 비타민C를 파괴하는 효소로 따라서 무와 오이를 섞으면 무의 비타민C가 많이 파괴된다.

