



완결기 컨디션 관리☆☆ ‘우유안잔’ 으로 간편하게?...



9월 중순에 접어들면서부터 일교차가 큰 요즘, 갑작스러운 환경 변화에 면역체계가 무너지기 쉽다. 이럴 때일수록 규칙적인 운동과 수면 패턴을 지키며 컨디션을 조절해야 하는데, 바쁜 일상 속 이를 지키기란 어렵다. 간단하게 완결기 건강을 지키는 방법은 없을까?

일반적으로 우유는 뼈 건강에 좋다고 알려져 있어 컨디션 조절을 위해 마시는 이는 드물다. 하지만 우유는 완전식품이라 불릴 만큼 영양소가 다양하고 면역에 도움을 주는 성분도 풍부해 완결기에 제격이다. 칼슘 뿐만 아니라 단백질, 비타민 D, 칼륨, 마그네슘 등 114개에 달하는 영양소가 들어 있기 때문이다.

우유에 많은 비타민 D는 면역력 강화와 체력 관리에 이로운 영양소로 꼽힌다. 덴마크 코펜하겐대(University of Copenhagen) 연구팀은 비타민 D가 면역세포(T세포)를 작동시키는 데 관여한다는 사실을 밝혔다. T세포는 병원체에 맞서 싸우는 역할을 해 기능이 떨어지면 면역력 약화로 이어질 수 있다. 비타민D 부족 시 면역력까지 떨어질 수 있다는 의미이다.

우유 속 단백질도 컨디션 관리에 유용하다. 우유 1컵(200ml)에는 약 6.4g의 단백질이 있다. 이는 고단백 식품으로 알려진 달걀 한개(약 7g)과 비슷한 수준이다.

또, 우유는 우리 몸에서 직접 만들 수 없어 음식으로 보충해야 하는 류신, 트립토판, 리신 등 필수아미노산이 다양하게 함유되어있다. 류신은 근육 합성을 이끌고 근감소를 막아 체력에 도움을 준다는 연구 결과가 있다.

트립토판은 면역력 증진뿐만 아니라 수면 유도에 긍정적 영향을 준다. 실제 서울수면센터가 조사한 결과에 따르면 우유를 마신 날 뇌파 반응은 마시지 않은 날보다 더 안정적이었으며 우유가 숙면에 도움을 주는 것으로 나타났다.

이 외에도 우유에는 각종 질환을 막는 항체 단백질인 글로불린, 항염증 및 면역 등에 이로운 락토페린 등이 많다.

전문가들은 하루 한 잔이라도 우유를 마시면 면역 체계 강화, 체력 보충 등 다양한 건강상 이점을 얻을 수 있다고 말한다.

잠들기 전에 마시면 몸의 긴장을 풀고 스트레스까지 완화할 수 있다고 조언한다.

찬 우유가 부담된다면 따뜻하게 데워 먹어 위장의 부담을 줄이거나, 입 안에 우유를 머금고 씹듯이 먹는 방법이 있다.

우유에 홍차잎 (2~3g)을 넣어 밀크티로 만들어 먹거나, 이에 꿀 등을 첨가해 먹는 것도 좋다.

참고/영양사도우미

제주시서부보건소건강생활실천

