2024년 04월 29일 11시 21분

ëª©ì °¨

ëª©ì °¨ 2
자유게시판 3
숙취해소를 위한, 각 나라별 독특한 해장음식은? 3

숙취해소를 위한, 각 나라별 독특한 해장음식은?

작성일 2021.12.02 23:03 등록자 강하늘 조회수 354

숙취해소를 위한, 각 나라별 독특한 해장음식은?
과음한 다음날, 알코올에 찌든 간을 달래기 위하여 많은 분들이 해장음식을 섭취하곤 하는데요, 우리나라에서 가장 선호되는 해장음식이라고 하면 콩나물국과 북엇국을 선택할 수 있을것 같습니다.

이처럼 많은 양의 술을 마신 다음날 해장음식을 찾는행동은 세계 모든 국가에서 똑같이 이루어지고 있는데요, 과연 대한민국이 아닌 다른국가들은 어떤 음식으로 해장을 하는지 지금부터 재미있고 독특한 나라별 해장음식에 대해 살펴보도록 하겠습니다.

숙취음식 : 베이컨, 소시지, 푸딩, 튀긴 토마토, 구운 콩, 소다 브레드로 구성된 전형적인 아일랜드식 아침식사

전통적인 아일랜드식 아침식사는 혈당수치를 정상으로 되돌리는데 도움을 주지만, 지방의 함량이 많다는 것은 옥의 티라고 할 수 있습니다. 단백질과 비타민B 및 D의 상승을 위해 계란을 추가하는것이 좋으며, 튀긴 토마토는 요리시 비타민A와 C를 방출하기 때문에 숙취해소를 위한 훌륭한 선택이라고 합니다.

숙취음식 : 크바스(보리, 엿기름, 호밀로 만드는 맥주와 비슷한 알코올 성분이 적은 청량음료)

호밀에는 에너지를 생산하는 비타민이 풍부하게 함유되어 있기 때문에 숙취해소에 매우 도움이 되며, 크바스의 신맛에는 마그네슘, 젖산 및 아미노산이 많이 함유되어 있어 알코올을 분해하는데 도움을 줍니다.

숙취음식 : 롤 몹 (작은 오이와 양파가 담긴 절인 청어)

롤몹은 전해질이 풍부한 발효식품으로 손상된 간의 재생을 돕는 아스파라긴산과 메티오닌이 함유되어있습니다. 롤몹은 독일뿐만이 아니라 많은 유럽국가에서 숙취음식으로써 섭취하고 있습니다.

숙취음식 : 우메보시 (매실을 소금에 절인 음식)

수분함량이 높으며 비타민과 무기질이 풍부한 우메보시는 피로회복과 숙취해소를 돕는 것으로 나타나고 있습니다. 또한 이 음식은 알칼리성이어서 혈액의 산성도를 조절하고 균형감각 상실, 두통, 메스꺼움같은 증상을 완화시킬 수 있습니다.

ì·ì êµ°ì²(http://www.yyg.go.kr)

레몬물과 허브티

허브차에는 항산화 물질이 들어있어 간을 빠르게 회복시켜주며, 섭취한 알코올 독소도 처리해 줍니다. 메스꺼움을 줄이기 위하여 생강이나 라벤더를 첨가하기도 합니다.

숙취음식 : Cassoulet (돼지고기, 양고기등이 들어간 흰콩을 넣어 만든 스튜)

Cassoulet는 상쾌한 기분을 만들어주는데는 도움을 주지만, 딱히 숙취해소에 도움이 될만한 성분이 함유되어있지는 않다고 합니다.

숙취음식 : 멕시칸 새우와 조개 샐러드 또는 소내장+라임+양파+실란트 및 칠리페퍼로 만든 멕시코 전통 수프

신선한 해물과 양파, 고추 및 라임주스는 훌륭한 숙취 치료법으로, 클러치 성분은 피곤한 위를 편안하게 만들어 줍니다.

숙취음식 : 세비체 (회처럼 얇게자른 해산물에 칠리, 양파, 고수풀등 넣고 레몬즙으로 재운 음식)

레몬의 비타민 C는 면역체계를 향상시키며, 신체의 알칼리성 수치를 조절해 줍니다. 또한 생선의 오메가3지방산과 비타민 B가 많기 때문에 메스꺼움과 두통을 줄이는데 도움을 줍니다.

숙취음식 : 타조 오믈렛

타조알은 마그네슘과 철분의 훌륭한 공급원으로 알코올을 분해하는데도 도움을 줍니다. 타조알은 일반적인 계란보다 콜레스테롤과 포화지방이 더 적기 때문에 몸에 더 좋으며, 몸의 pH를 회복시키는데 도움이 될 수 있는 프로프틱스가 풍부하게 함유되어 있습니다.

목록 수정 삭제 글쓰기

Copyright © **Yeongyang-gun** . All Rights Reserved.

YeongYang

WEB CONTENTS

가장 자연적인 영양

영양군
YEONGYANG-GUN