

과일과 남새 많이 섭취하면 수면 개선에 도움

건강한 신체는 건강한 음식, 충분한 운동과 수면에 의존한다. 이런 요소들은 뚜렷한 관련이 있는바 충분한 단련은 충분한 수면을 유지하는 데 도움이 된다.

그럼 영양은 수면에 어떤 영향을 미칠까? 한 최신 연구는 과일과 남새의 섭취량과 수면시간 사이의 관계에 착안했는데 그 결과 과일과 남새를 많이 먹으면 더욱 쉽게 최적의 수면시간에 도달할 수 있다는 것이 발견되었다.

이 연구는 핀란드 헬싱키대학, 핀란드 국가건강복지연구소와 투르쿠응용과학대학으로 이뤄진 단체가 진행하였으며 최신 《영양학전원》잡지에 발표되었다.

총 5,043 명의 18세 및 이상 성인(여성 55.9%, 평균 나이 55세)에 대해 연구자들은 134개 문제가 포함된 설문지를 제출했다. 내용은 그들의 최근 12개월내 평소 음식 섭취의 구조와 빈도가 포함되었으며 그들의 수면 종류(하루중 특정시간에 자는 경

향)와 24시간내 전형적인 수면시간을 보고했다.

설문조사에서 연구자들은 짧은 수면시간(매일 7시간 이하), 정상 수면시간(매일 7~9시간), 긴 수면시간(매일 9시간 이상) 3가지 수면 종류를 도출했다. 대다수 참여자(61.7%)가 자신을 정상 수면 종류로 분류했다.

조사 결과에서 연구자들은 수면시간이 정상인 사람과 수면시간이 짧은 사람, 수면시간이 긴 사람은 푸른잎남새, 뿌리류 남새와 과일남새(레를 들어 도마도, 오이)의 섭취량에 뚜렷한 차이가 있었다고 해석했다. 과일과 남새의 섭취량이 적을수록 수면시간이 지나치게 짧거나 길었다. /인민넷-조문판

당뇨병 환자, 매일 녹차·딸기·사과 먹어야



당뇨병 환자의 대부분을 차지하는 제 2형 당뇨병 예방에 녹차, 사과, 딸기가 효과적인 것으로 나타났다.

이들 식품에 풍부하게 들어있는 플라보노이드(类黄酮) 성분 덕분이다. 플라보노이드는 과일, 채소 등에 함유된 화합물로 항암, 항바이러스, 항박테리아, 항산화 및 항염증 특성이 있다.

영국 연구자들의 연구에 따르면 플라보노이드가 풍부한 음식을 하루 6번 섭취한 사람은 하루 1번 섭취한 이들에 비해 2형 당뇨병 발병 위험이 26% 낮았다.

연구자들은 미국 농무부의 데이터베이스(数据库)를 사용하여 11만 3,097명의 연구 참가자(등록 당시 연령 56 ± 8세, 여성 56%)를 대상으로 2회 이상의 식이 평가를 통해 플라보노이드 섭취량을 추산했다. 홍차와 녹차, 레드와인, 사과, 베리류, 포도, 오렌지, 자몽, 고추, 양파 및 다크 초콜릿(黑巧克力) 섭취 여부를 집중

적으로 관찰했다.

연구진은 이들을 12년간 추적 관찰했다. 이 기간 동안 2,628건의 2형 당뇨병 발병 사례가 파악됐다.

식품 기반 분석에서 홍차 또는 녹차, 베리류(딸기, 블루베리, 라즈베리 등), 사과를 많이 섭취할수록 2형 당뇨병 위험이 각각 21%, 15%, 12% 낮아지는 것으로 나타났다.

구체적으로 하루에 녹차 또는 홍차 4잔을 마시면 2형 당뇨병 위험이 21%, 하루 1번 베리류를 섭취하면 15%, 하루 한번 사과를 먹으면 12% 줄어드는 것으로 나타났다.

“이 연구는 제 2형 당뇨병 위험을 줄이기 위해 과일 섭취를 늘이라는 현재의 조언을 뒤받침하며 또 특정 플라보노이드가 풍부한 음식과 음료 즉 차, 베리류, 사과를 습관적으로 섭취하도록 장려하면 당뇨병 위험을 낮출 수 있다.”라고 연구자들은 밝혔다. /종합

부자가 암에 걸릴 위험 더 높다

새 연구 결과

부유한 사람들이 가난한 사람들보다 유전적으로 암에 걸릴 위험이 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

핀란드 헬싱키대학교에서 수행한 연구에 따르면 직업, 최종 학력, 소득과 같은 사회경제적 지위가 높은 사람들은 유전적으로 유방암, 전립선암을 비롯해 기타 암 발병 위험이 높다.

반면 덜 부유한 사람들은 당뇨병과 종양성 관절염, 우울증, 알콜 중독, 암에 유전적으로 더 취약한 것으로 나타났다.

연구진은 사회경제적 지위와 여러 질병간의 관계를 조사해 이 같은 결론은 얻었다.

연구 책임자인 핀란드 분자역학연구소의 피오나 하겐백 박사는 “앞으로 유전적 위험이 높고 교육 수준이 높은 여성이 유전적 위험이 낮거나 교육 수준이 낮은 여성보다 더 일찍 또는 더 자주 유방암 검진을 받도록 조정할 수 있다.”라고 설명했다.

하겐백박사는 35세에서 80세 사

이의 핀란드인 약 28만명에 대한 유전체학, 사회경제적 지위, 건강 데이터를 수집해 연구를 진행했다. 이들은 고소득 국가에서 흔히 발생하는 19가지 질병이 사회경제적 지위와 관련이 있는지 규명하는 데 초점을 맞췄다.

하겐백박사는 질병 위험에 대한 유전적 예측이 개인의 사회경제적 배경에 따라서 달라진다는 것을 이번 연구가 보여준다고 “사람의 유전정보는 평생 변하지 않지만 질병 위험에 대한 유전적 영향은 나이가 들거나 환경이 변화함에 따라 달라진다.”고 말했다.

연구자들은 특정 직업과 질병 위험간의 연관성을 완전히 이해하기 위해 추가 연구가 필요하며 저소득 국가에서도 연구가 이뤄져야 한다고 말했다.

“우리 연구는 유럽 조상을 둔 개인들만을 대상으로 했으며 앞으로 고소득 및 저소득 국가의 다양한 조상을 가진 사람들에게서도 사회경제적 지위와 유전학간의 상호작용에 대한 우리의 관찰이 재현되는지 확인하는 것도 중요하다.”고 하겐백박사는 강조했다. /종합

자신에게 정직하고 남과 비교하지 않는다

긍정적인 사람들의 7 가지 특징



긍정적인 사람들은 부정적인 마음에 사로잡히지 않고 밝은 쪽으로 생각을 전환할 수 있다.

이들은 세상을 바라보는 방향을 보다 긍정적인 쪽으로 정하고 자신의 삶을 개척해나간다.

긍정적인 성향은 선천적인 성격으로 결정되기보다는 후천적인 연습으로도 바뀔 수 있다. 긍정적인 사람들의 특징을 소개한다.

다른 것도 분명히 알고 있다. 아무도 실패를 겪지 않고 성공할 수 없다. 실패를 통해 성장을 위한 교훈을 배우고 이는 성공의 밑거름이 되어준다. 긍정주의자는 실패에서도 전환 힘을 얻는다.

꾸준히 다른 사람과 자신을 비교하게 되면 자립성이 부족해지고 스스로의 판단이 어려워진다. 모든 사람은 자신의 삶이 자신이 원하는 식인지 판단할 수 있다. 긍정적 사람들은 자기 스스로 자신의 모습을 정한다.

다들 다른 사람과 자신을 비교하게 되면 자립성이 부족해지고 스스로의 판단이 어려워진다. 모든 사람은 자신의 삶이 자신이 원하는 식인지 판단할 수 있다. 긍정적 사람들은 자기 스스로 자신의 모습을 정한다.

자기 자신을 개척하는 과정을 통해 긍정주의자가 될 수 있다. 스스로를 알아가고 실수와 오류를 되새기고 받아들임으로써 자부심을 가지게 되는 것은 긍정주의의 지름길이다. /종합

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

자신에게 멧뚤하다

자신에게 정직하고 자기 합리화나 변명을 늘어놓지 않는다. 긍정적인 사람들은 진실에서 도망치지 않으며 자신의 실수를 겸허하게 받아들인다.

자신의 실수를 남 탓으로 돌리지 않고 겸허히 받아들이는 과정을 통해 스스로에게 자신감을 갖는다.

남과 비교하지 않는다. 진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

스스로를 남과 비교한다는 것은 생각을 외곡시키고 마음에 독을 넣는 것과 같다.

진정한 긍정주의의 기반은 남과 나는 다르다는 현실을 인지하는 데 있다.

자기 스스로를 개척한다

자기 자신을 개척하는 과정을 통해 긍정주의자가 될 수 있다. 스스로를 알아가고 실수와 오류를 되새기고 받아들임으로써 자부심을 가지게 되는 것은 긍정주의의 지름길이다. /종합

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

우리는 타인을 대할 때 자신을 대

모기에게 물린 후 남은 검은색 자국 제거법



성인의 경우

우선 자외선차단을 잘해서 자외선에 의해 자국이 더 짙어지는 것을 방지해야 한다.

다음 의료용 연고를 합리적으로 사용할 수 있다. 오래 지속되는 색소침착(色沈)의 경우 하이드로퀴논크림(氢醌霜), 외용 레티노산제제(维A酸制剂), 아난디페이드크림(壬二酸乳膏)과 같은 일부 연고를 사용하면 색소침착을 완화시키는 데 도움이 된다. 그러나 주의 사항과 치료과정 건의를 소홀히 해

서는 안되며 의사와 상의하여 사용해야 한다.

아이의 경우

아이는 자외선차단을 잘하는 외에 또 2가지에 유의해야 한다.

우선, 새로운 자국이 생기지 않도록 모기 퇴치 작업을 잘해야 한다. 다음, 기존의 자국이 오래 남아있지 않도록 과학적인 가려움 완화 방법을 통해 어린이가 긁는 것을 감소시켜야 한다. 이런 ‘곡선구’(曲线球)를 과소평

가지지 말아야 하는바 모기에게 물려 발생하는 면역반응외에도 반복적으로 긁어서 발생하는 염증반응은 피부의 멜라닌(黑色素)을 증가시키고 색소침착을 일으켜 빨간색, 열은 갈색, 갈색 등 부당한 색상의 자국을 남긴다(피부색이 어두운 친구들은 자국이 더 잘 남는다).

간단하게 말해서 효과적으로 모기를 퇴치하고 효과적으로 가려움증을 완화시키려면 과학적으로 대처해야 하며 나머지 ‘일’은 시간에 맡겨야 한다. /인민넷-조문판

부모가 근시... 아이 근시 확률 4.9 배까지 증가

부모가 모두 근시라고 해서 아이가 반드시 근시가 되는 것은 아니지만 근시의 위험이 크게 증가한다.

연구에 따르면 같은 조건에서 부모가 모두 근시가 아닌 아이에 비해 부모중 한쪽이 근시인 아이는 근시가 발생할 확률이 2.1 배 높으며 부모 모두 근시가 있는 아이는 근시가 발생할 확률이 4.9 배까지 증가한다.

그러나 확률이 높아진다고 해서 반드시 근시가 발생하는 것은 아니며 후천적으로 시력 보호를 잘하면 근시 발생 확률을 낮추는 데 도움이 된다.

근시는 유전적 요인과 환경적 요인의 공통적인 영향을 받으며 부모가 모두 근시가 아니더라도 후천적으로 눈에 과부하를 초래하면 자녀도 근시가 발생할 수 있다. /홍콩강일보

