

## 로인은 식단을 어떻게 짜야 하나?

2024년 중국 로인 균형 식사 보탑은 3번째 업그레이드를 맞이했다. 이번 버전은 2010 버전, 2016 버전을 기반으로 더욱 보완되었으며 로인들의 실제 요구에 더 적합한 식단지도를 제공했다.

### 곡물, 감자류(주식) 섭취 비율 감소

2016 버전에 비해 새로운 버전의 식사 보탑에서 곡물과 감자류 음식의 섭취량이 25%에서 20%로 감소했다. 오늘날 사람들은 탄수화물 섭취량 조절에 많은 관심을 기울이고 있는데 로인의 경우 탄수화물 섭취를 유지하는 기초에서 곡물과 감자류 섭취를 적절하게 줄이면 안정적인 혈당에 도움이 된다.

### 과일과 채소 섭취 비율 향상

새로운 버전의 식사 보탑은 채소와 과일의 섭취량을 35%에서 40%로 늘일 것을 권장했다. 많은 연구에 따르면 채소와 과일을 충분히 섭취하면 심혈관 및 뇌혈관 질환, 종양과 같은 만

성질환을 효과적으로 예방할 수 있다고 한다. 이것은 특히 노인에게 중요하며 미량영양소의 합리적인 섭취를 촉진하는 데 도움이 된다.

### 단백질 공급원 다양화

새로운 버전의 식단은 단백질식품 섭취 비율은 15%로 유지했고 구체적인 음식 구성을 최적화했다. 고기, 달걀, 우유를 제외하고 콩제품, 수산물 등 다양한 단백질 공급원을 추가했다. 이는 단백질에 대한 로인의 요구를 충족시킬 뿐만 아니라 각종 영양소의 균형적인 섭취를 더 잘 유지시킨다.

### 수분 섭취 권장량 증가

새로운 버전의 식단은 노인을 위한 구체적인 수분 섭취 건의 사항을 제기했다. 즉 온화한 기후조건에서 하루 물 섭취량은 1,500~1,700 밀리리터에 도달해야 한다. 이는 로인의 좋은 수분 균형 유지에 대한 중시를 반영했는바 탈수, 변비 등 문제를 예방하는 데 도움이 된다. / 건강신문



## 하루 커피 4 잔이면 심장병 위험 쑥 ↑

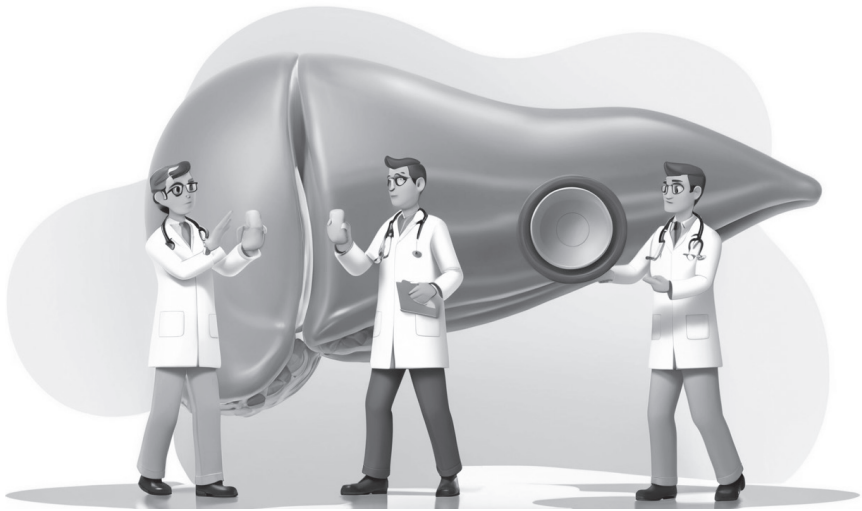
과유불급, 뭐든 지나치면 모자람만 못하다는 말이다. 아침에 흐리멍덩한 정신을 깨워주는 커피도 마찬가지다. 2024년 미국 심장학회 연례회의에서 발표된 새로운 연구에 따르면 하루 400 밀리그램 이상의 카페인을 규칙적으로 섭취하면 건강한 사람도 심장병에 걸릴 위험이 높아질 수 있다. “규칙적인 카페인 섭취는 부교감 신경계를 교란시켜 혈압과 심박수를 상승시킬 수 있다.”고 인도 지두스의 의과대학·병원 연구팀이 지적했다. “연구는 습관적인 카페인 섭취가 심장 건강 특히 심박수와 혈압의 회복에 미치는 영향을 확인하고자 했다.”고 연구팀은 덧붙였다.

연구팀은 카페인 음료를 일주일에 5일 이상 1년 넘게 꾸준히 섭취하는 것을 만성적 섭취로 정의했다. 연구는 차, 커피, 콜라 등 탄산음료, 레드불(紅牛) 같은 에너지 음료에 초점을 맞췄다. 이번 연구는 18세에서 45세 사이의 건강한 성인 92명을 대상으로 진행했다. 그중 19.6%는 만성적 카페인 섭취자로 분류했다. 하루 400 밀리그램 이상의 카페인을 섭취하는 사람들이다. 이는 커피 4잔, 탄산음료 10캔, 에너지음료 2캔에 해당하는 양이다. 혈압과 심박수 등을 테스트한 결과 매일 400 밀리그램 이상의 카페인을 섭취하면 시간이 지남에 따라 심박수와 혈압이 상승하는 등 자율신경계에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이런 증세는 하루 600 밀리그램 이상의 카페인을 섭취하는 사람들에게서 더욱 두드러졌는데 이는 커피 약 6~7잔에 해당한다. 연구팀은 “카페인은 자율신경계에 영향을 미치기 때문에 규칙적인 카페

인 섭취는 건강한 사람도 고혈압 및 기타 심혈관질환의 위험에 노출되게 할 수 있다.”면서 “이러한 위험에 대한 인식을 높이는 것은 모두의 심장 건강을 개선하는 데 필수적이다.”라고 말했다. 미국 과학진흥협회에 따르면 고혈압은 관상동맥질환, 심부전, 만성 신장질환 및 치매의 위험 증가와 관련이 있다. 고혈압은 시간이 지남에 따라 심장을 약화시키며 심장질환의 주요 위험 요인이다. 카페인 섭취외에도 흡연, 흡연, 로하, 가족 병력, 염분 섭취 등 고혈압을 유발할 수 있는 여러 요인이 있다. 신체 활동을 늘리고 영양가 있는 식단을 따르고 기타 생활습관을 바꾸면 혈압을 낮추고 심장병 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있다. 이번 연구에 참여하지 않은 미국 캘리포니아대학교의 심장전문의 마

키스박사는 카페인으로 인한 것으로 여겨지는 효과가 나이 또는 체력 수준과 같은 다른 요인들로 인해 발생했을 가능성이 있다고 지적했다. “혈압과 심박수가 건강의 중요한 결정 요인인 것은 사실이지만 건강 효과를 가장 잘 판단하는 방법은 뇌졸중, 심장마비 그리고 심장 리듬 장애와 같은 실제 심혈관 결과를 살펴보는 것”이라고 마키스박사는 설명했다. 커피가 심장에 좋을 수 있다는 연구도 있다. 레를 들어 2023년의 한 연구에 따르면 규칙적인 카페인 커피 섭취는 고혈압, 심부전 및 심방세동(일종의 부정맥질환)의 위험을 감소시키는 것과 관련이 있다. 2021년 다른 연구에서도 커피의 카페인 성분이 심부전의 위험을 줄일 수 있는 것으로 나타났다. / 종합

## 간암 부르는 지방간 막으려면



현대인의 간 건강을 위협하는 주요 원인으로 고지방, 고탄수화물 식습관과 과음, 운동 부족이 꼽힌다. 이런 생활습관으로 지방간이 발생하기 때문이다. 남녀로소를 불문하고 비알콜 지방간 환자가 급증하고 있다. 비알콜 지방간은 전 세계적으로 흔한 만성 간 질환 중 하나로 자리 잡고 있다. 간에 지방이 쌓이는 원인은 두 가지로 알콜 지방간과 비알콜 지방간이 있다. 알콜 지방간은 과도한 음주로 인해 간이 지방을 분해하는 효소를 활성화하지 못해 발생한다. 비알콜 지방간은 음주와 무관하게 간에 지방이 축적되는 질환이다. 과도한 지방 섭취로 인해 간이 지방을 제대로 배출하지 못해 생긴다. 비알콜 지방간은 건강을 위협하는 적신호이다. 초기에는 단순 지방간으로 간에 지방이 축적되지만 염증이 동반되면 비알콜성 지방간염으로 진행될 수 있다. 이는 간경변이나 간암으로 이어질 수 있는 심각한 상태이다. 지방간은 고혈압, 당뇨병, 심혈관질환 등 성인병 발생률을 높인다. 비알콜 지방간 환자는 정상 간을 가진 사람보다 만성질환 발생률이 최대 3배까지 높아진다. 탄수화물 과다 섭취로 인한 복부 비

만이 비알콜 지방간의 주요 원인으로 작용한다. 어린이도 레외는 아니다. 중년 여성도 위험군이다. 폐경이 오면 여성호르몬의 급격한 감소로 인해 체내 지방 대사가 저하되고 이로 인해 지방간이 발생하기 쉽다. 간은 ‘침묵의 장기’라 불릴 만큼 질병이 생겨도 자각 증상이 거의 없다. 비알콜 지방간 역시 대부분 건강검진에서 우연히 발견된다. 간이 위치한 오른쪽 상복부의 빠근함이나 피로감이 증상으로 나타날 수 있지만 이는 매우 드문 경우이다. 당뇨병이나 비만이 있는 사람은 불편한 증상이 없어도 간 기능 검사를 받아보는 것이 좋다. 건강검진에서 간 수치가 높게 나온 사람중 만성질환이 있는 환자는 추가 검사를 받아보고 간염이나 간경변으로 상태가 악화됐는지 확인해야 한다. 비알콜 지방간은 생활습관병이다. 식습관 조절과 운동으로 충분히 예방·치료할 수 있다. 고지방, 고탄수화물, 고단당류를 피하는 식사 조절과 규칙적인 운동, 적절한 약물치료로 간 건강을 정상으로 되돌릴 수 있다. 일주일에 최소 150분 이상의 유산소 운동과 섬유질이 풍부한 채소를 충분히 섭취하는 것이 도움된다. / 종합

## 작년 유럽 고온 사망자 4만 7,000여명



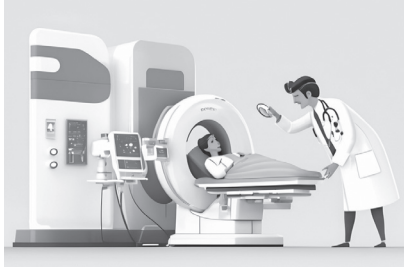
2023년 유럽에서 발생한 고온 관련 사망자는 모두 4만 7,000여명에 이르며 10여년 새 두번째로 많았던 것으로 나타났다. 연구진은 이 수치는 2000년대 들어 시행된 기온 상승에 대한 적응 조치 덕분에 사망자가 80% 이상 줄어든 것이라며 향후 더 심해질 여름 고온 시 사망자를 줄이려면 더 효과적인 전략 마련이 시급하다고 강조했다. 에스빠냐 바르셀로나 세계보건연구소 연구팀은 유럽연맹 통계청의 2023년 사망자 기록 9,600여만건을 사용해 유럽 35개국의 열 관련 사망률을 분석하여 이런 결과를 얻었다고 밝혔다.

2023년은 기록상 세계적으로 가장 더웠고 유럽에서는 두번째로 더운 해였다. 연구팀은 폭염은 노인 등 고위험군의 건강을 위협하기 때문에 각국에서 고온 사망 예방 대책 등 대응 전략을 시행하지만 그 효과는 불분명하다고 지적했다. 이 연구에서는 유럽 35개국 823개 지역의 기온·사망률 기록에 역학 모델을 적용, 2023년 성별·연령별 열 관련 사망률을 추정하고 2000년 이후 기온 상승에 대한 적응 조치로 피할 수 있었던 사망 부담을 측정했다. 그 결과 2023년 열 관련 사망자는 모두 4만 7,690명으로 추산됐다.

이는 열 관련 사망자가 분석(2015년—2023년) 기간에 6만명 이상으로 가장 많았던 2022년에 이어 두 번째로 많은 것이다. 국가별 열 관련 사망자는 이탈리아가 1만 2,743명으로 가장 많았고 다음은 에스빠냐가 8,352명, 독일이 6,376명, 그리스가 4,339명, 프랑스가 2,734명, 로트니아가 2,585명으로 뒤를 이었다. 인구 100만명당 열 관련 사망률은 그리스가 393명으로 가장 높았고 다음은 벨라리아가 229명, 이탈리아가 209명, 에스빠냐가 175명, 케르로스가 167명 순이었다. 또 2000년대 이후 시행된 의료, 사회보호, 생활방식 개선, 더위 위험 인식 제고 등 고온에 대한 적응 조치가 없었을 경우 사망자가 80% 이상 많았을 것으로 추산됐다. 연구팀은 이는 2023년 기온이 고온 적응 조치가 없었던 2000년—2004년에 발생했다면 사망자가 8만 5,000명을 넘어섰을 것임을 시사한다며 특히 80% 이상 고령자 사망자는 배 이상 증가했을 것이라고 말했다. 연구팀은 이 결과는 고온 사망을 막으려면 기후 적응 조치가 중요하다는 것을 보여준다고 향후 여름철 사망률을 줄이려면 더 효과적인 예방 전략과 함께 기온이 립계점에 도달하지 않도록 정부의 완화 노력이 병행돼야 한다고 강조했다. / 종합

## 돌연 암 말기 판정 건강검진 쓸모없는가?

해마다 하는 건강검진은 국한성이 있긴 하지만 자신의 전반적인 건강 정황을 료해하고 잠재적 위험을 제때에 발견하는 데 확실히 좋은 점이 있다. 간암을 레로 들면 간은 통증 수용체가 없기 때문에 간암 환자는 초기에 별다른 이상을 느끼지 못하는 경우가 많으며 일상적인 신체검사 항목만으로는 식별하기 어렵고 간과되거나 오진되기 쉬우며 증상이 나타났을 때는 이미 말기이다. 이와 관련하여 B형/C형 간염바이러스 감염자, 과음자, 비알콜성 지방간염, 기타 원인에 의한 간경변증(肝硬化), 간암 가족력 등 고위험군은 건강검진 시 간암 검진 관련 항목을 선택하는 것이 좋다. 자궁경부암, 유방암 등과 같은 기타 검사도 있는데 고위험군의 경우 건강검진 시 해당 항목을 추가할 수 있다. 암 위험이 있는 것으로 나타나면 추가 검사를 통해 진단받을 수 있다. / 중국신문넷



### 영상으로 배우는 요리 - 건두부 팽이버섯 말이

