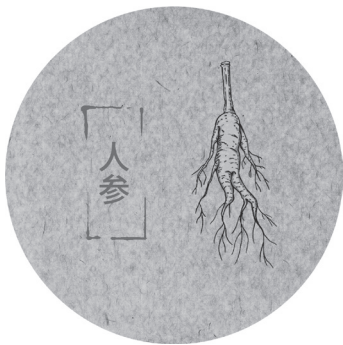


삼계탕에 인삼·황기 함께 넣는 과학적 이유

◎ 약재 혼합하면 단백질 활성 늘어나

◎ 암 환자의 경우 나쁜 성분 늘어날 수도



삼계탕을 끓일 때 왜 인삼과 황기를 함께 넣는 걸까? 한국 한의학연구원 연구진이 삼계탕에 과학적 원리가 있다는 사실을 밝혀냈다.

한국 한의학연구원 연구진은 한의 학에서 효능이 유사한 한약을 함께 처방하는 건 약물의 대사 경로를 증가시키고 새로운 대사 경로를 활성화하는 상승 효과를 위해서라고 밝혔다.

한의학에서는 단일 한약재를 쓰기 보다는 서로 다른 여러 한약재를 섞어서 치료하는 처방이 발달해있다. 삼계탕을 끓일 때 인삼을 두배 넣는 대신 인삼과 황기를 함께 넣는 걸 생각하면 리해가 쉽다.

연구진은 이렇게 단일 약재의 량을 두배로 넣는 것과 서로 다른 약재를 섞어서 넣는 것에 어떤 과학적 차이가 있는지 알아보기 위해 연구를 진행했



다. 그 결과 인삼이나 황기를 단독으로 사용할 때보다 함께 사용할 때 단백질간 상호작용이 1.38배 더 높아졌다. 또 2개의 단백질과 89개의 새로운 상호작용이 활성화되는 것도 확인했다.

반면 종양의 성장을 돕는 것으로 알려진 'HIF-1 α ' (저산소증 유도인자)는 두 한약재를 혼합할 때 오히려 증가하는 것으로 나타났다. HIF-1 α 활성이 늘어나면 피로 개선이나 신경세포 보호의 효과가 있지만 암 환자에게는 종양 성장의 억제 효과가 감소하는 부작용도 있다.

연구진은 “한약재 약효는 한두개의 발병 원리로 설명하기 조심스럽지만 암 환자는 삼계탕에 인삼이나 황기중 하나만 넣는 것도 고려해 볼 수 있다.”고 말했다.

/ 종합

처서절기, 수면시간 한시간 더 늘일 것!



처서절기는 더위에서 시원함으로 바뀌는 교체기로서 자연계의 양기가 상승에서 수렴으로 전환되는 추세에 처해있으며 인체내 음양의 성쇠도 이에 따라 전환된다. 이때 충분한 수면을 취하기 위해서는 일찍 자고 일찍 일어나야 하는바 여름철보다 하루에 한시간 더 잘 것을 건의한다. 일찍 자면 가을의 소슬한 기운에 잘 순응하고 일찍 일어나면 폐가 상쾌해지는 데 도움이 된다.

낮잠은 처서절기 건강을 지키는 방법으로서 낮잠을 통해 밤의 수면 부족을 보충할 수 있고 가을 피로를 완화시킬 수 있다. 낮잠은 로인들로 놓고 말할 때 아주 중요하바 로인은 기, 혈, 음양이 모두 결핍하므로 낮에 무기력하고 밤에 잠들지 못하는 불면증이 발생하기 쉽다.

처서에는 날씨가 점점 쌀쌀해지고 아침저녁으로 일교차가 심하다. 사람들은 흔히 “봄에 두껍게 입고 가을에 얇게 입어야 한다.”고 말한다. 이것은 추울 때 옷을 추가하지 않아도 된다는 것이 아닌바 날씨의 변화에 따라 언제든지 옷을 추가하거나 줄이는 것이 적합하다.

처서절기에 자연계에는 소슬한 정경이 출현하는데 이런 경치로 인해 사람들에게 슬픈 정서가 나타날 수 있다. 이때는 정신을 가다듬어 마음을 평안하게 하고 정서가 안정되도록 주의해야 하며 감정의 큰 기복을 피해야 한다.

평소애 음악을 듣고 서예를 연습하며 낚시를 하는 등 방식을 통해 마음을 안정시킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

다리 꼬고 앉으면 하지정맥류 유발할까?

하지정맥류는 대부분 유전, 비만, 나이와 관련이 있는데 다리를 꼬고 앉으면 하지정맥류를 유발한다는 연구 결과는 아직 없다. 그러나 다리를 꼬는 것은 혈액순환에 일정한 영향을 미치고 하지정맥이 압박을 받아 정맥의 역류가 원활하지 않게 될 수 있다. 특히 이미 정맥류가 있는 사람의 경우 정맥류의 증상을 더욱 악화시킬 수 있다.

이 밖에 다리를 꼬고 앉으면 내측간실(内侧间室)이 오래동안 압박을 받게 되어 연골이 손상되고 골관절염이 발생할 위험이 증가하게 된다.

정맥류의 발생을 예방하기 위해서는 건강한 생활습관과 좋은 앉은 자



세 습관을 유지하고 서있든 앉아있든 오래동안 같은 자세를 유지하는 것을 피하고 하체의 혈액순환을 촉진하기 위해 제때에 자세를 바꾸는 것이 좋다.

/ 중국신문넷

‘3 일’ 이렇게 보내면 ‘30’일 행복!

당신의 삶을 바꾸는 ‘월례의식 3 일’



☒ ‘잡일의 날’을 지정하라

삶을 유지하는 데 필수적이지만 쉽게 간과되는 것들이 있다. 바쁘게 살다 보면 이 일들은 미루고 미뤄져 결국 나중에 큰 스트레스로 쌓이기 마련이다.

이런 경우를 대비하기 위해 연구팀은 아예 하루를 따로 빼 ‘잡일의 날’로 지정하라고 조언한다.

이날 당신이 처리해야 할 일들은 다음과 같다.

△ 청구서 지불 : 연체료를 피하고 건강한 신용 점수를 유지하기 위해서는 모든 청구서(공공비용, 임대료, 신용카드)를 제때에 지불해야 한다. 이날 청구서들을 한꺼번에 처리하자.

△ 재정 정리 : 은행거래 내역을 검토하고 예산을 업데이트하고 재정 목표를 평가하라. 다가를 지출을 계획하고 저축을 조절하거나 투자자산을 관리하자.

△ 약속 일정 잡기 : 건강검진, 치과 방문 또는 미뤄둔 다른 필요한 약속을 잡자.

△ 정리하기 : 연구에 따르면 가치가 낮은 물건을 계속 붙잡고 있으면 우울증에 걸릴 수 있다.

따라서 여유 시간이 되면 옷장을 정리하고 오래된 서류를 치우고 디지털 문건과 이메일을 정리하여 생활과 업무 공간을 정리할 시간을 가지는 것이 좋다.

연구팀은 이런 업무를 정해진 날에 완수하면 성취감과 삶에 대한 통제력이 생겨 더 체계적인 생활을 하고 일상의 책임에 덜 압도될 수 있다고 말했다.

☒ 나만의 휴식일 만들기

여기서 말하는 휴식일은 단순히 주말을 보내는 것만을 말하지 않는다.

그보다는 제대로 된 휴식을 취하기 위한 능동적인 노력을 요한다. 휴식을 취하되 완전히 자신에게 몰입해야 한다.

이를 위해선 다음과 같은 조치들이 필요하다고 연구팀은 말한다.

△ 전자제품 멀리하기

전자제품 사용의 부작용은 두통, 눈의 피로, 몸살, 수면 패턴의 혼란과 같은 신체적 증상을 포함하여 다양하다. 게다가 온라인 정보에 지나치게 의존하면 대면 상호작용을 방해하고 외로움을 느끼게 될 수 있다.

하루를 내어 휴대전화를 끄고 소셜 미디어에서 떨어지고 컴퓨터에서 벗어나 보자.

디지털 세계와 단절하면 현재에 집중하는 데 도움이 될 것이다.

△ 목상

이 시간을 리용해 당신의 생각, 감정 그리고 전반적인 삶을 반성하라. 일기를 쓰거나 명상을 하거나 그냥 조용히 앉아있어도 된다. 반성은 당신의 삶과 당신에게 가장 중요한 것에 대한 통찰력을 얻는 데 도움이 될 수 있다.

일상적인 업무에서 벗어나면 뇌가 재설정되고 새로운 아이디어를 자유롭게 탐구하면서 명확성과 창의성이 증진된다. 감정적으로 역시 자신과 다시 연결되고 삶의 단순한 즐거움을 감상할 수 있으므로 평화와 만족감이 생긴다.

☒ 매달 마지막 날은 ‘이렇게!’

매달 마지막 날은 한달을 돌아보는

/ 종합

매일 햄 먹는 사람, 당뇨병 위험 15% 급증

햄(火腿) 두조각 이상을 매일 먹으면 제2형 당뇨병 발병 위험이 최대 15% 증가한다는 연구 결과가 발표했다.

영국 케임브리지대 연구진은 유럽, 아메리카, 지중해 동부, 동남아시아, 서태평양 등 20개국 성인 197만명을 대상으로 한 기존 연구들을 분석했다.

제2형 당뇨병은 선천적으로 인슐린을 잘 생성하지 못하는 제1형 당뇨병과 달리 식생활 등 후천적 요인에 의해 발병한다.

연구 결과 햄 두조각에 맞먹는 50그램의 가공육을 매일 섭취하면 향후 10년 동안 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 15% 높아진다는 사실이 발견됐다. 또한 작은 스테이크(牛排) 한

조각에 해당하는 비(非)가공 붉은 고기도 하루에 100그램씩 꾸준히 섭취하면 당뇨병 위험이 10% 높아지는 것으로 나타났다. 하루에 100그램의 가공류(사육조류)를 습관적으로 섭취하면 제2형 당뇨병 발병 위험이 8% 높아졌다.

연구진은 “제2형 당뇨병 발병을 줄이기 위해 가공육과 가공되지 않은 붉은 육류의 섭취를 제한하라는 권장 사항을 뒷받침하는 연구 결과”라고 말했다.

미국 하버드대 연구진도 최근 소고기나 돼지고기 같은 붉은 육류가 함유된 음식을 많이 섭취하면 제2형 당뇨병 위험이 최대 26% 증가한다는 연구 결과를 발표한 바 있다.

/ 종합



묵차물에 밥 말아먹으면 좋은 이유

묵차를 마시면 몸과 마음이 편안해진다. 묵색 음식은 시각적인 긴장은 물론이고 신경과 근육의 긴장까지도 완화시켜준다. 마음이 불안한 시기에 먹으면 좋다.

또한 묵차물로 밥을 지어먹으면 건강에 아주 좋다. 우리 몸의 활성산소는 로화의 ‘주범’으로 정상 세포의 DNA, 단백질, 지방 등과 결합해 신체 로화를 촉진시킨다.

그러나 묵차물을 넣어서 밥을 지으면 폴리페놀(多酚), 플라보노이드(类

黄酮)와 같이 체내 활성산소를 없애주는 항산화 성분이 증가한다. 폴리페놀은 단백질과 결합해 항균·항암 기능을 하는 것으로 알려졌다.

한국식품영양과학회에 따르면 묵차분말 3그램이 들어간 묵차물로 밥을 지을 경우 정제수로 밥을 지었을 때보다 폴리페놀이 40배가량 많았다.

또한 묵차물이 아닌 묵차분말을 3그램가량 넣었을 때도 밥의 항산화 활성도가 높아졌다.

사실 묵차는 신체건강에 많은 효능을 가지고 있어 ‘세계 10대 슈퍼푸드’(超级食品)에 속한다.

항암 및 항산화 효과는 물론 혈압-혈당을 떨어뜨리고 심장을 강화하며 지방간이나 동맥경화를 예방해 순환기에도 아주 좋다. 또 충치 및 바이러스 감염을 막는 등 면역력도 뛰어나다. 피부 미용에도 좋다.

이런 효능 때문에 예전부터 차와 차제도 훌륭한 요리 재료가 됐다. 묵차를 우려낸 물로 밥을 짓고 차잎을

밥, 은행, 대추 등과 함께 쌀 우에 뿌려주면 ‘묵차영양밥’이 된다.

한국이나 일본에선 묵차물에 밥을 말아 먹는다.

돼지갈비, 삼겹살, 튀김 등 기름진 음식을 먹을 때 짝어 먹는 소금이나 간장에 묵차가루를 뿌리면 느끼한 맛을 줄일 수 있다.

수육을 만들 때 묵차를 우린 물에다 넣고 삶으면 깔끔한 맛이 나며 차있는 수육에 곁들여 먹는다.

/ 종합