

고혈압 환자들이 약 없이 혈압 낮추는 방법



혈압이 높은 게 뭐가 문제일까 싶지만 고혈압은 전신 건강을 망가뜨리는 주범중 하나다. 수축기·이완기 혈압이 140·90 미리그람 이상이라면 반드시 약물치료가 필요한데 여기에 살짝 못 미치는 고혈압 전단계도 평소 생활습관 관리를 통해 혈압을 낮추려 노력해야 한다. 미국의 건강매체가 소개한 약 없이 혈압 낮추는 방법 15가지를 정리해본다.

규칙적으로 걷거나 운동하라

운동은 혈압을 낮추기 위한 가장 간단하면서도 좋은 방법이다. 규칙적인 운동은 심장이 효율적으로 혈액을 공급하도록 해 혈압을 낮추는 데 도움을 준다. 검증된 보고에 따르면 하루에 30 분만 걸어도 혈압을 낮추는데 도움을 주며 운동을 더 많이 할수록 혈압은 더 많이 떨어진다.

나트륨 섭취량을 줄여라



전세계적으로 가공식품과 패스트푸드 섭취량이 늘면서 나트륨 섭취량도 함께 늘었다. 많은 연구에서 나트륨 섭취는 고혈압이나 뇌졸중과 연관성이 있는 것으로 나타났다. 특히 이미 혈압이 높은 사람은 나트륨 섭취를 조절하면서 혈압 변동에 영향을 미치는지 확인해보는 게 좋다.

음주를 멀리하라

음주는 혈압을 높인다. 실제로 알코올은 전세계 고혈압 사례의 16%와 관련이 있다는 연구 결과가 있다. 일부 연구에서 소량의 알코올은 심장을 보호할 수 있다고 알려지기도 했지만 아무리 심장을 보호해도 혈압을 높인다면 아무런 소용이 없다. 술은 최대한 피하는 게 상책이다.

칼륨 든 음식을 많이 먹어라



칼륨은 우리 몸에 필요한 필수 미네랄이다. 신체가 스스로 나트륨을 제거하고 혈관에 가해지는 압력을 완화하는 데 도움을 준다. 칼륨은 신선한 과일과 채소에 많이 들어있다. 바나나, 아보카도, 오렌지, 우유, 감자, 고구마, 도마도, 참치, 연어, 견과류, 콩 등으로 섭취하면 된다.

카페인을 줄여라

혈압을 재기 전 커피 한잔만 먹어도 즉각적으로 혈압이 상승하는 것을 확인할 수 있다. 카페인이 장기적으로도 혈압 상승을 유발한다는 데는 학계에서 의견이 엇갈린다. 그러나 고혈압 환자는 일시적인 혈압 상승도 충분히 위험할 수 있으므로 카페인 섭취에 주의가 필요함은 확실하다.

스트레스를 관리하라

만성적으로 스트레스를 받으면 몸이 계속해서 긴장되면서 심장은 빨리 뛰고 혈관은 수축한다. 스트레스로 인해 술이나 담배를 찾을 수 있다는 것도 문제다. 최대한 스트레스 상황을 피하고 피하기 어렵다면 요가나 음악 감상을 통해 마음을 다스리려는 노력이 필요하다.

다크초콜렛·코코아를 먹어라

소량의 다크초콜렛나 코코아 파우더(可可粉)에는 혈관 확장에 도움을 주는 성분인 '플라보노이드'가 많이 들어있다. 실제 초콜렛과 코코아가 단기적인 심장 건강에 도움을 준다는 연구 결과가 많다. 다만 너무 과량으로 섭취하지 말고 설탕이 적게 든 제품을 고르는 게 좋다.

체중을 감량하라



만약 과체중이나 비만이라면 체중 감량이 우선이다. 2016년 발표된 연구에 따르면 체질량의 5%만 감량해도 고혈압이 상당 수준 개선되는 것으로 나타났다. 체중을 줄이면 혈관이 확장하고 수축하는 데 도움을 준다. 식단 조절뿐 아니라 운동을 병행하면 혈압 강하 효과는 2배다.

담배를 끊어라

고혈압은 심장 건강에 악영향을 미치는데 여기에 흡연까지 한다면 심장병 발생을 부추기는 것과 마찬가지다. 흡연은 일시적으로 혈압을 높이며 담배에 든 화학물질들은 혈관을 손상하는 것으로도 알려졌다. 혈압이 높는데 담배를 피운다는 것은 스스로 불구덩이로 뛰어드는 것과 마찬가지다.

설탕과 정제 탄수화물을 줄여라

달콤하거나 짭 음식만 피하면 된다고 생각하기 쉽지만 쌀이나 밀가루 같은 정제된 탄수화물도 우리 몸에 빠르게 당으로 흡수되면서 악영향을 미친다. 혈압약을 먹는 사람이 탄수화물 섭취를 줄이면 혈압이 더 많이 감소한다는 연구도 있다.

딸기, 블루베리 등 베리류를 먹어라

베리류 과일은 맛도 좋지만 심장에 좋은 천연 성분인 '폴리페놀'도 많이 들어있다. 폴리페놀은 많은 연구를 통해 뇌졸중, 심장병, 당뇨병 위험을 줄이고 높은 혈압, 인슐린 저항성, 전신 염증을 개선하는 것으로 알려졌다.

명상과 심호흡을 하라

앞서 스트레스를 줄이는 것도 중요하다고 언급했지만 명상과 심호흡은 그 자체만으로도 우점을 가져다준다. 명상과 심호흡은 부교감신경을 활성화해 신체를 이완시키고 심박수를 낮추며 혈압까지 낮추는 데 도움을 주기 때문이다. 방법을 모르겠다면 30 초 동안 눈을 감고 천천히 숨을 쉬어보자.

칼슘이 풍부한 음식을 먹어라

칼슘 섭취가 적으면 종종 고혈압으로 이어지곤 한다. 다만 칼슘은 보충제가 아닌 일반 음식을 통해 섭취하는 게 좋다. 칼슘 보충제는 혈압을 낮추는 데 도움을 주지 않지만 식단을 통한 보충은 도움을 준다는 연구 결과가 있기 때문이다. 성인의 일일 권장 칼슘 섭취량은 1,000 미리그램이다.

천연 보충제를 찾아라

혈압에 좋다는 여러 영양제를 찾아다닐 필요도 없다. 음식을 통해 천연 보충제를 찾아 먹으면 된다. ▲숙성 마늘 추출물 ▲베르베린 ▲유청 단백질 ▲생선 기름 ▲히비스커스(木槿) 등이 혈압을 낮추는 데 도움을 주는 천연 성분으로 잘 알려져 있다.

마그네슘을 챙겨라

마그네슘은 혈관을 이완시켜 혈압을 낮추는 데 도움을 주는 미네랄이다. 많은 전문가들은 고혈압 예방을 위해 마그네슘이 풍부한 식단을 지키는 게 중요하다고 말한다. 마그네슘은 아재, 유제품, 콩과 식물, 닭고기, 육류, 통곡물 등에 많이 들어있다. /종합

근육 손실을 막아주는 음식들

나이 들수록 근육이 감소한다. 젊을 때 분명 체력이 좋았는데 시간이 흐를수록 왜소해진 사람들을 종종 볼 수 있을 것이다.

게다가 코로나 사태로 한동안 운동을 못해 근력이 손실된 사람들도 많다. 이럴 땐 걷기운동은 물론 계단 오르기, 스쿼트(深蹲) 등 근력 운동이 필요하다. 물론 단백질 식단을 보충한다면 더할 나위 없을 터. 근육 손실을 막아주는 음식은 다음과 같다.

우유

우유 속 단백질이 근육 생성을 돕는다. 우유 단백질인 카제인은 소화와 흡수가 느려 우리 몸속에 장시간 머물며 근육을 합성시킨다. 특히 운동후 한시간 안에 마시는 것이 근육 형성에 효과적이다.

연어

과한 운동을 하면 근육이 손상될 수 있다. 연어에 풍부한 단백질은 근육 재합성에 용이하다. 비타민 D 역시 근육 생성과 강화에 도움이 된다. 연어 대신 참치를 먹어도 OK!

생강

의외의 식품이다. 미국 조지아대 운동생리학 크리스토퍼 블랙 박사팀의

연구에 따르면 생강이 강도 높은 운동 후 근육통을 가라앉히는 데 효과가 있음이 입증되었다. 운동후 따뜻한 생강차 한잔 마셔보자.

오미자

오미자는 근육 성장과 골밀도 개선에 효과적이다. 운동을 병행할 경우 근섬유의 상태가 빠르게 좋아진다. 오미자 속 고미신 A와 시잔드린 C가 근육과 뼈의 손상 및 로화를 개선하기 때문이다.

특히 시잔드린 C는 근육 세포에서 항산화, 항염증 효과를 내고 다양한 자극으로부터 근육을 보호한다.

육류 계란 버섯 등

근육 감소 예방에는 단백질과 비타민 D의 충분한 보충이 필요하다. 근육에 도움이 되는 익히 알려진 음식으로는 육류와 닭알, 등 푸른 생선, 버섯, 콩 등이 있다. 매끼 동물성단백질과 식물성단백질을 골고루 섭취하는 것이 좋다.

운동전 먹으면 좋은 음식으로는 커피와 귀리가 있다. 커피는 운동 지구력을 향상시킨다. 또 카페인의 각성 효과로 운동중 생기는 피로감을 최대 60% 줄여준다. 밥을 먹을 때는 흰쌀밥보다 귀리 같이 거친 복합 탄수화물이 좋다. 귀리는 운동하는 동안 혈당과 에너지 수준을 안정적으로 유지하는데 도움을 준다. /종합

레드와인 마시면 혈관 부드러워질까?



“레드와인(红酒)에는 레스베라트롤(白藜芦醇), 안토시아닌(花青素), 탄닌(单宁) 등의 항산화제가 풍부히 들어있기 때문에 레드와인을 마시면 혈관을 부드럽게 할 수 있다.”는 말을 우리는 자주 듣지만 이는 사실이 아니다.

용량을 떠나서 효과를 묻는 것은 과학적이지 못하다. 이러한 물질은 혈액지질을 낮추는 데 일정한 효과가 있지만 일정량을 섭취해야 한다는 전제

가 있다. 레드와인에 함유된 이러한 영양소는 매우 적기 때문에 매일 레드와인을 한잔 마셔서 혈관을 보호하고 경화를 피하려고 한다면 그 목적을 달성할 수 없다.

또한 많은 연구에서 레드와인, 흰술, 맥주와 관계없이 알콜 섭취량이 얼마든 인체에 모두 해롭다는 것이 확인되었다. 알콜은 심혈관질환, 암 등 많은 질병과 직접적인 관련이 있다. /중국신문넷

아이 키 크는 데 절대 부족해서는 안될 영양소



매년 여름방학이 끝나 아이들이 학교로 돌아갈 때면 많은 부모들은 자기 자녀와 학급 친구들 사이의 키 차이가 분명해짐을 발견하게 된다. 키가 똑같은 두 아이가 여름방학을 보낸 후 뜻밖에도 키 차이가 많이 나는 경우가 있는데 그 이유에 대해 말하자면 여름방학 동안 영양관리를 잘하는 것이 아이들이 키가 크는 '비결'이다.

아이의 키 성장에 필요한 영양을 보충하려면 콩과 그 제품을 무시할 수 없다. 콩과 그 제품은 영양이 풍부하고 단백질 함량이 높으며 모두 랑질 단백질에 속한다. 랑질 단백질은 아이의 성장과 발달을 촉진하는 중요

한 영양소이다. 이외 콩은 또 불포화 지방산, 칼슘, 칼륨, 비타민 E 등 영양소를 제공할 수 있어 어린이의 성장과 발달에 도움이 된다.

〈중국 주민 식사 지침(2022)〉에서는 1인당 일주일에 105~175 그램, 하루에 15~25 그램의 콩을 섭취할 것을 권하였다. 2016년—2017년 중국 주민 영양건강 조사 결과에 따르면 우리나라 12세—17세 어린이와 청소년의 콩 및 그 제품의 평균 1인당 하루 섭취량은 11.0 그램에 달하고 18세—59세 성인은 9.7 그램, 60세 이상 성인은 9.9 그램에 달해 모두 권장량에 도달하지 못했다. 충분한 량의 콩을 섭취하는 것은

어렵지 않다. 아침, 점심, 저녁으로 콩제품을 적절하게 늘일 수 있다. 레하면 아침식사 시 두유를 한잔 추가하고 점심과 저녁으로 콩제품을 섭취하면 좋다.

많은 가정에서 종종 피망과 건두부 볶음요리를 하는데 건두부 150 그램(약 70 그램 콩에 해당)에 피망 100 그램을 볶아서 세식구가 한끼에 모두 먹으면 콩 섭취량이 기준에 도달한다. 하루량을 세끼로 나누어 섭취하는 것도 좋은 선택인바 아침에 두유를 적게 마시고 점심에 건두부고기, 혹은 건두부볶음, 마파두부 등을 섭취한다면 쉽게 기준에 도달할 수 있다. /인민넷—조문판

영상으로 배우는 요리—건두부무침

