

견과류 하루 30 그램씩 먹으면 치매 위험 낮춘다!



해바라기씨, 땅콩, 피스타치오(開心果)… 당신은 매일 견과류를 먹는가?
 <중국인을 위한 식생활 지침>은 1인당 하루 평균 25~35 그램의 콩 또는 견과류 섭취를 권장하고 있다. 그렇다면 견과류를 먹지 않는 사람과 자주 먹는 사람은 어떤 차이가 있을까?
 2024년 9월 <로인과학>저널에 발표된 연구에 따르면 견과류를 섭취하면 전체 치매 위험을 줄일 수 있다고 한다!
 이 연구는 평균연령 56.5세의 5만 명 이상의 참가자를 분석했으며 평균 7.1년 동안 추적 관찰했다.

이중 참가자의 75.3%는 견과류를 먹는 습관이 없었고 나머지 참가자는 하루 평균 5.8 그램을 먹었다.
 그 결과 견과류를 매일 섭취하는 사람이 견과류를 먹지 않는 사람에 비해 전체 원인으로 인한 치매 위험이 12% 감소한 것과 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 무염 견과류를 먹는 게 더 좋은데 매일 30 그램의 무염 견과류 섭취는 전체 원인으로 인한 치매 위험 17% 감소와 관련이 있었다.

견과류를 자주 먹으면 또 이런 3가지 좋은 점 있어

- **심장 건강에 유익**
 하루에 20 그램의 견과류를 섭취하는 사람은 일주일에 5 그램 미만의 견과류를 섭취하는 사람보다 심장병 위험이 35% 낮다.
 특히 호두, 해바라기씨, 미국산 호두 등은 항산화 물질이 풍부하여 신체를 효과적으로 보호하고 세포 손상을 예방할 수 있다.
- **암 위험 감소**
 브라질 너트(巴西堅果), 캐슈넛(腰果), 피그넛(碧根果)과 같은 견과류 간식을 자주 먹는 여성은 취장암 위험이 더 낮다.

- 일주일에 두번, 한번에 한줌씩 먹으면 취장암의 발병률을 크게 줄일 수 있다.
- **혈중지질 조절에 유익**
 많은 견과류는 지방 함량이 높지만 적절한 양의 견과류를 섭취하면 오히려 혈중지질 건강에 도움이 된다. 피스타치오, 캐슈넛, 헤이즐넛(榛子)은 각각 혈중지질 조절에 가장 좋은 3가지 견과류이다.
 또한 땅콩은 '고밀도 지단백'(좋은 콜레스테롤) 수치를 높이는 데 가장 효과적이다.

/ 건강일보

가을철 폐 튼튼하게 만드는 방법!

폐 건강을 지키는 데 도움이 되는 간단하고 효과적인 방법 4가지를 추천한다.

- **온수 윤페법**
 뜨거운 물 한잔은 사람의 마음을 따뜻하게 할 뿐만 아니라 폐를 촉촉하게 할 수 있다. 뜨거운 물을 컵에 부은 후 코를 킁 입구에 대고 부드럽게 수증기를 흡입하여 따뜻한 수분이 폐를 촉촉하게 하도록 한다. 매회 10분씩 아침 저녁으로 한번씩 한다. 간단하고 실행하기 쉬우나 효과가 크다.



- **능동 기침법**
 천고마비의 계절에는 환기를 위해 창문을 많이 열어야 한다. 아침저녁으로 공기가 맑은 곳을 선택하여 능동적으로 기침을 몇번 하면 호흡기와 폐의 오염 물질을 제거하고 폐 손상을 줄이는 데 도움이 된다. 이 동작은 간단해보이지만 깊은 양생의 지혜를 담고 있다.

처음에는 매회 2~3분씩 연습하다가 점차적으로 5~10분씩 늘여가면서 정사각형을 그리는 것을 머리 속에 상상한다. 1일 2회 5~10분씩 진행하면 된다.

- **정사각형 호흡법**
 아침에 잠에서 깬 후와 자기 전에 심호흡을 하고 심호흡을 할 때 호흡 시간을 최대한 연장하여 폐가 완전히 확장되고 수축되도록 해야 한다.
 매일 자기 전에 침대에 반듯이 누워 배꼽 위에 3근 정도의 샌드백(작은 베게)을 놓고 힘껏 숨을 내쉬며 샌드백을 들어올린 다음 숨을 들이쉬며 샌드백을 내려놓는다.

- **항상 웃는 방법**
 웃음은 기분 표현일 뿐만 아니라 폐를 보양하는 좋은 방법이기도 하다. 중의학에서는 "항상 웃으면 폐를 맑게 한다."는 말이 있으며 현대의학에서도 웃음이 폐를 확장시키고 기도를 청소하며 호흡을 원활하게 할 수 있음을 증명했다.
 크게 웃으면 더 많은 산소가 몸속으로 들어가 세포 하나하나에 영양을 공급하고 몸과 마음이 즐거움의 바다에 폭 빠져게 된다. / 인민넷-조문판

샤브샤브는 왜 쉽게 통풍을 유발할까?



샤브샤브를 먹으면 쉽게 통풍을 유발할 수 있다는 것을 발견했는가? 왜 그럴까?
 만약 우리가 음식을 물에 삶아 바로 먹는다면 다른 조리방법에 비해 퓨린을 많이 섭취하지 않게 된다. 따라서 채소를 물에 살짝 끓인 샤브샤브에는 령혼이 없다. 그러나 샤브샤브에 령혼을 부여하는 다른 음식들에 사실 퓨린이 가득 함유되어있는 것이다.

자꾸 올라간다. 또한 샤브샤브 국물은 가공 과정에서 치킨소스(鸡精), 클루타민산나트륨(味精) 등 조미료를 첨가하는데 이런 조미료 속의 뉴클레오티드(核苷酸)도 요산을 높이는 주범중 하나이다.

- **식재료**
 샤브샤브를 먹을 때 어떻게 고기를 안 먹을 수 있겠는가? 채소를 제외한 기타 대부분의 재료 해하면 다양한 붉은 고기, 해산물, 생선류, 전엽, 오리 내장과 같은 음식들은 '퓨린폭탄'이나 다름없다.
- **샤브샤브 국물**
 샤브샤브 국물은 퓨린 함량이 높으며 물이 계속 증발하면서 퓨린 농도도

- **양념**
 샤브샤브를 먹을 때 어떻게 령혼 소스가 빠질 수 있겠는가? 그러나 굴소스, 새우젓 등 해산물 발효 조미료를 섭취하면 자신도 모르게 다량의 퓨린을 섭취하게 만든다.
- **음료수**
 많은 사람들이 샤브샤브를 먹을 때 술이나 다양한 음료를 곁들여 마시는데 알콜의 대사는 체내에서 요산의 생성을 증가시키고 탈수를 유발할 수 있다. 맥주와 술 모두 통풍(반복)의 위험을 어느 정도 증가시킨다. / 청해일보

다리에 쥐가 나는 것은 칼시움 부족 때문일까?

다리에 쥐가 난다고 하면 대부분 사람들의 우선 반응은 "칼시움 부족이니 칼시움을 보충해야 한다."이다. 사실 다리에 쥐가 나는 것은 칼시움 부족 때문만은 아니다.

육의 흥분이 증가되고 쥐가 나기 쉽다.
 운동을 심하게 하면 온몸이 긴장되고 다리 근육이 너무 빨리 수축되며 이완 시간이 너무 짧아 국소 대사 산물인 젖산이 증가하여 근육 경련을 일으키기 쉽다.
 또한 저혈당, 저마그네슘, 저칼리움, 갑상선기능부전 및 비타민 B1, 비타민 B5, 비타민 B6의 결핍도 경련을 유발할 수 있다.

근육 경련, 어떻게 완화시킬 것인가?
 근육을 당겨 앉거나 다리를 벌리고 서서 무게 중심을 경련이 일어난

다리 쪽에 두고 무릎관절을 약간 구부린다. 쥐가 난 다리 쪽 엄지발가락을 손으로 잡고 발바닥을 천천히 몸 쪽으로 당겨 무릎관절을 최대한 펴준다.
 따뜻한 수건으로 쥐가 난 다리를 찜질하면 근육 이완에 도움이 된다.
 다리를 마사지할 때 엄지손가락과 나머지 네 손가락을 맞대고 적당한 힘을 주어 쥐가 난 다리의 뒤쪽 근육을 위에서 아래로 5~10분 동안 반복적으로 문지른다.
 이외 경혈(穴位) 마사지를 할 수 있다. 동측위(同側委) 중혈(中穴), 승산혈(承山穴), 부극혈(浮郤穴)을 마사지하는 것이 좋다. / 팽배뉴넷



'술 + 에너지음료' 함께 마시면 뇌에 손상줄 수 있어!



여러 사람이 모이는 자리에서는 불가피하게 술을 마시거나 음료를 마시게 되는데 이때 일부 사람들은 '술과 음료'를 혼합하거나 카테일(鸡尾酒)로 블렌딩(调配)하여 맛과 식감에 새로운 변화를 주는 것을 좋아한다.
 그러나 최근 연구에 따르면 '알콜 + 에너지음료'를 함께 마시면 뇌에 손상을 줄 수 있으며 술만 마시는 것보다 더 해롭다고 한다.
 2024년 8월, 이탈리아 연구진이 <신경약리학>잡지에 발표한 연구에 따르면 '알콜 + 에너지음료'를 함께 마시면 뇌에 장기적 손상을 줄 수 있다.
 연구에 따르면 '알콜 + 에너지음료'를 섭취한 실험쥐는 학습 및 기억 능력 특히 해마구역의 가소성에 상당한

영향을 미치는 지속적인 변화를 보였다. 해마는 뇌에서 학습과 기억을 담당하는 중요한 영역이다.
 시간이 지남에 따라 알콜과 에너지음료를 혼합하여 마신 실험쥐의 뇌원성 신경 영양인자 수준이 크게 감소하여 학습 및 기억 기능이 저하되었다.
 연구원들은 알콜에 에너지음료를 혼합한 위험이 둘 사이의 상호작용으로 인해 발생할 수 있다고 밝혔다. 알콜 자체는 뇌에 억제 효과가 있는 반면 에너지음료의 카페인도 각성제이다. 카페인은 뇌의 피로감을 방지하여 알콜의 억제 효과를 가릴 수 있다. 이로 인해 음용자는 자신도 모르는 사이에 과도한 알콜을 섭취하여 뇌에 대한 손상을 증가시킬 수 있다. / 광명넷

영상으로 배우는 요리—돌솥비빔밥

