

아침식사 이렇게 하면 로화가 빨라진다!

“아침은 잘 먹고 점심은 배불리 먹고 저녁은 적게 먹는다.”는 말을 들어 보았을 것이다. 맛있는 아침식사는 활기찬 하루를 여는 데 큰 도움이 된다.

2024년 6월 <식품과 기능> 간행물의 한차례 연구에 따르면 아침을 늦게 먹는 사람들은 신체 생물학적 연령이 더 많고 로화 촉진의 발생률도 더 높다. 그중 아침 6시 14분에 아침을 먹는 사람에 비해 10시 26분에 첫 식사를 시작하는 사람은 생물학적 연령이 더 많고 로화 촉진 발생률이 25% 증가한다.

아침밥을 장기간 거르면 야주 해로워

연구에 따르면 규칙적인 아침식사에 비해 아침식사를 하지 않을 경우 전체 사망 위험의 27% 증가와 관련이 있고 심혈관 사망 위험의 28% 증가와 관련이 있으며 암 사망 위험의 34% 증가와 관련이 있다.

● 위 손상
불규칙한 아침식사는 위산 분비 장애를 유발할 수 있고 장기간 지속되면 쉽게 위점막을 손상시키고 위염이나 위궤양을 유발할 수 있다.

● 지방간
아침을 자주 거르면 점심에 과식할

가능성이 더 높고 지방간의 위험도 높아진다.

● 담낭염 또는 담낭결석
아침을 자주 거르면 담낭에 콜레스테롤 결정(結晶)이 쉽게 형성되어 담낭염이나 담낭결석을 유발할 수 있다.

합격되는 아침식사 식단은 어떤 것일까?

아침식사는 음식의 종류가 풍부할수록 좋고 합격되는 아침식사는 량질의 탄수화물, 량질의 단백질, 채소 및 과일 세가지 부분을 포함해야 한다.

● 량질 탄수화물
통밀빵, 귀리, 옥수수, 호박, 감자, 고구마 등.

● 량질 단백질
생선, 소고기, 돼지고기, 닭알, 우유, 두부, 두유 등.

● 채소과 과일류
시금치, 당근, 오이, 토마토 등.

아침에 일어나 일정한 량의 식이섬유를 섭취하는 것도 변비 문제를 개선하는 데 도움이 된다.

/홍룡강일보

27개 뼈로 이뤄진 손

통증 부위별 관절질환은?



손은 총 27개의 작은 뼈들이 모여 복잡한 관절을 이룬다. 손은 그 자체가 매우 정밀한 움직임을 요구하는 부위로서 다양한 동작을 통해 여러 작업을 처리하므로 자주 움직이게 된다.

이처럼 손은 반복적인 동작과 과도한 부담에 노출되기 쉬운데 장기간 지속되는 손의 과도한 사용은 다양한 질환을 유발할 수 있다.

손에 발생하는 통증은 부위별로 그 질환이 다르기 때문에 통증이 지속되면 빠른 진단과 치료가 필요하다.

풍습성관절염

아침에 손가락이 뻣뻣하고 잘 펴지지 않으며 대칭적으로 랑쪽 손의 중간마디가 아프고 붓는다면 풍습성관절염을 의심할 수 있다. 이 질환은 면역체계가 정상적인 관절조직을 외부 침입자로 오인해 공격하면서 발생하는 염증성 질환이다. 풍습성관절염이 심해지면 손가락 관절 변형이 일어나 구부러지거나 펴 수 없는 상태가 될 수 있다. 초기에는 약물치료와 관리로

증상이 완화되며 일상생활에 큰 어려움 없이 치료가 가능하다.

손가락 골관절염

손가락 골관절염은 주로 나이가 들면서 손가락 관절의 연골이 닳고 손상되면서 발생한다. 반복적인 손 사용이나 유전적 요인에 의해서 젊은 나이에도 나타날 수 있다. 주로 손가락 끝과 두번째 마디 관절에 통증이 생기며 마디가 두꺼워진다. 증상과 통증은 풍습성관절염과 유사하지만 연골이 마모된 부위에 국소적으로만 통증이 나타난다. 치료는 자주 사용하는 손의 활동을 줄이고 약 물치료나 물리치료 등을 통해 통증을 완화하고 관절 기능을 유지하는 것이 중요하다.

손목 건초염

손목 건초염(腱鞘炎)은 엄지손가락을 움직이거나 손목을 돌릴 때 통증이 발생하는 질환으로 반복적인 손목과 손가락 사용 특히 엄지손가락을

자주 사용하는 경우 힘줄에 염증이 생기는 것이 원인이다. 스마트폰 사용, 키보드 타자, 무거운 물건을 드는 작업 등으로 손목 힘줄에 과도한 스트레스가 지속적으로 쌓이면서 염증이 유발된다.

치료의 핵심은 손목을 충분히 쉬게 하는 것이다. 손목 보호기나 밴드(腕帶)를 착용하면 손목의 움직임을 제한하고 힘줄에 가해지는 부담을 줄여 준다. 특히 직업적으로 장시간 작업하는 사람들에게 도움이 된다.

효과적인 치료 방법중 하나는 체외 충격파 치료로서 인대와 힘줄 질환에 효과적이다. 또 혈액순환을 증가시키고 염증을 완화하여 조직 재건 세포 활성화 및 빠른 회복을 돕는다.

방아쇠수지증후군

손가락을 굽히거나 펼 때 딱딱하게 끊기거나 걸리는 느낌이 나면 방아쇠수지증후군(扳機指綜合症)을 의심할 수 있다. 손가락중에서도 3번째, 4번째 그리고 엄지손가락에 통증이 잘 발생한다.

이 질환은 손가락의 힘줄과 이를 감싸는 활차(滑輪) 사이에 마찰이 발생해 힘줄이 엉키거나 걸리면서 발생한다. 통증이 심할 경우 손가락을 굽히거나 펼 때 '딱' 하는 소리가 저항감이 느껴지고 갑자기 손가락이 풀리면서 통증이 완화되는 특징이 있다.

초기에는 손가락의 무리한 사용을 줄이고 휴식을 취하면 마찰이 줄어들어 부어오른 힘줄이나 활차가 가라앉고 통로가 확장되어 증상이 개선될 수 있다.

삼각섬유연골복합체

삼각섬유연골복합체(三角纖維軟骨複合體)는 손목의 새끼손가락 쪽에 위치한 복합적인 구조물로 뼈, 인대, 힘줄, 연골이 결합된 삼각형 형태를 띠는 부위이다. 손목이 꺾이거나 회전하는 동작에서 과도한 힘이 가해지면 손상될 수 있다.

부상후 리우 없이 지속적인 손목 통증이 발생하거나 손목을 회전할 때 '뚝' 하는 파열음과 함께 통증이 느껴진다면 삼각섬유연골복합체 손상을 의심할 수 있다.

손목을 꺾거나 돌릴 때 통증이 심해지며 바닥에 손을 짚고 일어설 때, 문고리를 돌리거나 물건을 들 때 통증이 발생한다. 새끼손가락 쪽 손목 부위를 누르면 압통이 느껴지고 부기와 함께 새끼손가락의 감각이 둔해질 수 있다.

삼각섬유연골복합체 손상은 예기치 않게 발생할 수 있지만 손목의 유연성과 근력을 강화하는 운동을 통해 예방할 수 있다. 또한 부상이 발생한 경우 즉시 얼음찜질을 하고 손목을 압박붕대로 고정할 후 적절한 휴식을 취하는 것이 필요하다.

손에 생기는 작은 통증이 일상에 큰 불편을 줄 수 있다. 과도한 손 사용을 줄이고 개인의 상태에 맞는 치료를 병행하는 것이 중요하다. 손은 치료에 민감한 부위이므로 통증이 개선됐다 하더라도 다시 무리하게 사용하면 재발하기 쉽다. 평소 손 건강을 위해 적절한 관리와 예방이 필요하며 손을 무리하게 사용하지 않도록 주의해야 한다.

/종합

한근에 2원인 쌀과 20원인 쌀은 어떤 차이가 있을까?



쌀이 좋아야 밥맛도 좋다. 시장의 쌀은 종류가 아주 많고 가격도 천차만별인데 한근에 2~3원인 쌀도 있고 20~30원 심지어 더 비싼 쌀도 있다. 그렇다면 10여배 심지어 수십배 차이나는 쌀은 도대체 어떤 구별이 있을까?

고가의 쌀과 저가의 쌀은 일반적으로 이런 3가지 차이가 있다.

은 재배, 가공 과정에서 특수한 기술과 공예를 사용하여 더 높은 품질 또는 편의성을 가지고 있다. 레하면 유기농쌀, 씻지 않아도 되는 쌀 등이 그러하다. 그러나 이런 특수한 공예는 쌀의 원가와 가격을 증가시킨다. 이에 비해 일반쌀은 추가 기능과 특점이 없으며 자연적으로 가격이 더 저렴하다.

3. 개념쌀

각종 개념쌀(概念米)에 대해 말해 보자. 최근 몇년 동안 시장에는 특수한 기능을 가진 쌀들이 출현했는데 레하면 셀레니움쌀, 진주쌀, 배아쌀 등이다.

진주쌀은 본질적으로 멥쌀(粳米)이다. 다만 진주쌀은 그중 납작하고 둥근 진주와 비슷한 쌀이다. 영양가치, 생산공예 등 각도로 볼 때 일반쌀과는 큰 차별점이 없다. 현재로서는 해당 국가표준이 없다. 하지만 '개념'의 홍보로 인해 그 가격이 일반쌀에 비해 높다. /호남일보

1. 희귀성

물건은 희소한 것이 귀한 것이라는 말이 있다. 쌀도 마찬가지이다.

레를 들어 쌀 업계에 명성이 자자한 오상쌀은 독특한 재배 환경과 재배 기술로 인해 연간 생산량이 매우 제한적이고 특히 그중 고품질 품종인 도화향(稻花香) 2호는 생산량이 낮기 때문에 가격이 비싸다.

2. 복잡한 공예와 절차

복잡한 공예와 절차도 가격이 높은 다른 한가지 영향 요소이다. 이런 쌀



왜 겨울만 되면 피부가 가려울까?

겨울철 피부 문제를 말하러치면 '건조함' 다음으로 고민되는 것이 바로 '가려움'이다. 팔, 종아리, 등이 몹시 가려워나는데 목욕하거나 굽어도 가려움이 가라앉지 않고 때로는 비듬이 날리기도 한다.

겨울철에는 왜 피부가 가려울까? 겨울이 되면 다리와 팔이 쉽게 가려워나는데 굽으면 눈꽃같은 비듬이 떨어지기도 한다. 이는 보통 겨울철 가려움증으로서 피지결핍성 습진, 균열성 습진, 겨울철 습진이라고도 한다. 이런 증상은 종아리, 팔뚝, 손 부위에서 많이 발생한다.

겨울에 추워지면 피부 혈관이 수축되고 분비 기능이 더욱 저하되어 피부가 더 건조해지고 각질층이 벗겨지면서 피부 속 신경말단이 쉽게 자극을 받아 가렵다. 또한 실내에 난방이나 에어컨을 켜면 높은 실내 온도와 낮은 습도로 하여 피부의 수분 손실을 가속화하고 이로부터 피부 건조와 가려움증을 유발할 수 있다. 일반적으로 건조로 인한 피부 가려움증은 뚜렷한 계절성을 가지고 있다. 레하면 가을, 겨울철만 되면 가렵다. 그러나 '반계절성' 레하면 봄철, 여름철에 류사한 상황이 발생하면 제때에 병원에 가서 검사를 받아야 한다.

몸에서 원인을 알 수 없는 가려움증이 발견되면 이러한 몇가지 원인을 조사해볼 것을 권장한다.

알레르겐: 특정 알레르겐에 노출되어 생기는 알레르기인진 판별해야 한다.

피부 자체 문제: 습진, 건선, 두드러기, 접촉성 피부염이 가장 흔한 가려움증 피부질환이다.

내장계통 질병: 당뇨병, 갑상선 기능항진증, 노독증, 악성종양과 같은 내장질환 환자는 이러한 가려움증에 주의를 기울이고 적시에 의사의 진료를 받아야 한다. /인민넷-조문판

영상으로 배우는 요리—콩나물무침



추운 날씨 추위 방지 상식 잘 알아야

한파는 대규모의 매우 찬 공기 활동으로 흔히 대법위의 격렬한 강은, 강풍 및 강설을 가져온다.

기온이 급락하면 심뇌혈관과 호흡기 질병을 유발하거나 악화시킬 수 있다. 로인과 영유아 등 면역력이 낮은 군체는 특히 머리, 목, 사지의 보온에 주의하고 외출을 삼가해야 한다.

실내 난방 시에는 실내의 공기 오염 수준이 상승되고 저산소 혹은 일산화탄소 중독이 나타나는 등 정황을 피하기 위해 합리하게 창문을 열고 환기해야 한다.

전기장판, 핫팩(暖寶) 등 난방기구를 사용할 때에는 면직물을 한겹 씌워 난방기구에 피부가 직접 닿지 않도록 하며 저온 화상을 방지하기 위해 30분 이상 계속 사용하는 것을 피해야 한다.

방한 지식을 대조화하여 추운 겨울을 따뜻하게 보내자. /인민넷-조문판