

밥을 천천히 먹는 것은 건강 투자이다

“밥을 빨리 먹는 것은 좋은 습관으로 시간을 절약하여 일과 학습을 할 수 있다.”

이런 견해는 정확하지 않다.

밥을 너무 빨리 먹으면 건강문제를 일으킬 수 있는바 천천히 씹고 삼키는 것이야말로 과학적인 식사법이다.

한편 빠른 식사는 뇌가 ‘배부르다’는 신호를 보낼 시간이 없게 하여 쉽게 과식을 유발하고 비만과 당뇨병의 위험을 증가시킨다.

너무 빨리 먹는 것은 지방간 및 심혈관질환과 관련이 있는데 식사시간

이 5분 미만인 사람은 대사기능 장애성 지방간의 위험이 더 높다. 동시에 빠르게 먹으면 이상지질혈증을 쉽게 일으키고 심혈관질환의 위험을 증가시킬 수 있다.

천천히 씹는 습관을 들이면 음식의 완전한 소화에 도움이 될 뿐만 아니라 신체가 포만감을 제때에 감지하고 음식 섭취를 조절하며 대사질환을 예방할 수 있다.

따라서 식사를 천천히 하는 것은 시간 낭비가 아니라 건강에 대한 투자이다. /인민넷 - 조문판

샤와할 때 기억해야 하는 수자 : 42·20·5

겨울철에는 저지성(乏脂性) 습진이 많이 발생하는데 목욕을 즐기는 로인군체가 ‘중대 피해 대상’이다.

겨울철에 목욕할 때는 수온, 시간, 보습에 관련한 일련의 수치를 주의해야 한다. 바로 42, 20, 5이다.

◆ 피부 보호 차원에서 겨울철에는 매일 목욕하는 것을 권장하지 않는바 목이 나는 상황에 따라 2~3일에 한번 정도 씻으면 된다.

◆ 깨끗함을 좋아하고 씻지 않으면 견디기 힘들어할 경우 수온을 42도 넘기지 말아야 하며 샤워하는 시간은 10~15분 이내로, 욕조에 몸을 담고 목욕하는 시간은 20분 이내로 조절해야 한다. 바디워시(沐浴露)는 촉촉하고 온화한 것을 선택해야지 세정력이 강한 것이나 비누는 절대 사용하지 말아야 한다.

◆ 피지가 없는 로인 및 평소예 피부가 쉽게 건조해지는 사람들은 샤워 후 황금시간 5분내에 바디로션(身体乳)을 발라 보습을 강화시켜야 한다.

저지성 습진은 자가검사가 가능하다. 일상적으로 피부가 가렵고 흰색 비늘이 일어나 굵으면 피부가 하얀색 흔적을 남기는 경우는 피부가 건조하다는 표시이다. 만약 가려움이 심해지고 씻을수록 비늘 모양의 갈라짐, 탈피까지 나타나면 저지성 습진을 조심해야 한다.

초기에 과도한 열탕과 굵는 것을 피하고 피부보습제를 꾸준히 사용하면 대부분 저절로 회복되며 회복이 뚜렷하지 않거나 심지어 심해질 경우 가능한 한 빨리 정기적인 병원 피부과를 방문하여 의사의 지시에 따라 충분한 치료를 받아야 한다. /인민넷 - 조문판



스치기만 해도 아픈 통풍 예방법

통풍은 관절내 공간과 조직에 노산이 침착되면서 발생하는 질환이다. 엄지발가락이 가장 흔하다.

통풍의 통증은 새벽에 오는 경우가 많다. 밤에 잘 때 체온이 떨어지고 그것 때문에 결정이 잘 생겨서 새벽에 많이 발생한다는 가설이 많이 받아들여진다.

갑자기 통증이 발생했을 때는 발을 높이 올려서 피가 쏠리지 않게 해주고 얼음찜질을 통해 염증을 가라앉힌 뒤 병원을 찾는 게 좋다.

통풍의 첫 단계는 피에 노산 수치가 높은 것이다. 노산이 결정을 만들면서 관절에 쌓인다. 그러다가 염증이 유발되면 급성 통풍 관절염이 오는 것이다.

통풍은 1~2주만 지나면 스스로 사라지는데 이를 통풍 간기(間歇期)라고 한다. 하지만 다시 통풍이 찾아오게 되고 통풍 간기가 줄어들면서 통풍 빈도가 늘어난다.

노산은 항산화 역할을 하거나 면역력을 자극하는 등 혈액에 적정량이 있으면 도움이 된다. 하지만 노산 수치

가 8~9미리그램 / 데시리터를 넘어가면 결정이 생길 수 있다.

노산은 세포핵에 있는 퓨린이라는 물질이 분해되면서 생긴다. 모든 음식을 먹으면 퓨린이 생기고 노산이 생기는 것이다. 소변에서 노산이 배출이 안되는 유전적 요인이 있다. 또 신장에 이상이 있으면 노산 수치가 굉장히 높다.

통풍 치료의 첫번째는 염증을 줄이는 것이다. 항염제를 쓰면 수시간에서 하루 이틀 사이에 염증을 가라앉힐 수 있다. 근본적인 치료는 노산 수치를 낮추는 것이다. 노산 생성을 줄이거나 배출을 늘여야 하는 것이다. 약을 평생 먹어야 하기 때문에 신중하게 시작해야 한다. 1년에 1~2회 통풍 발작이 있거나 관절이 파괴된 상황이 있다면 조절 치료를 시작해야 한다.

노산을 아예 안 먹는 것은 현실적으로 불가능하다. 야채는 노산을 높일 수 있지만 대사질환이나 심혈관질환에 좋다. 퓨린은 없지만 노산을 높이는 술이나 과당은 줄이는 게 좋다. 열량 섭취도 낮춰야 한다. /종합



젊은 세대의 대장암과 관련되는 음식



젊은 세대의 대장암 증가는 세계적인 추세이다.

한 전문가가 젊은 세대의 대장암 발병률 증가와 관련해 피해야 할 다섯가지 음식을 공개하며 경각심을 불러일으켰다.

미국 캘리포니아를 기반으로 활동하는 대장항문외과 의사 카렌 자기안 박사는 “우리는 젊은 세대의 대장암 발병의 놀라운 증가를 목격하고 있지만 그 이유를 정확히 아는 사람은 아무도 없으며 많은 사람들이 우리가 먹는 음식과 관련이 있다는 연구결과를 제시하고 있다.”며 피해야 할 식품과 그 식품이 우리 몸에 미치는 위험성을 설명했다.

11만명 이상의 팔로워(粉丝)를 가진 자기안 박사는 “여기에는 소고기, 송아지고기, 양고기, 돼지고기가 포함되며 정기적으로 붉은 고기를 섭취하는 사람은 대장암에 걸릴 위험이 약 18% 증가한다.”라고 지적했다. 이어 “우리는 안전한 량에 대해 알지 못하며 고기를 불에 직접 굽는 조리 방식은 위험성을 더욱 키운다.”라고 덧붙였다.

둘째, 가공육



“여기에는 런치미트(午餐肉), 델리미트(熟肉), 베이컨(培根), 소시지 등 모든 가공육이 포함되며 매일 1인분을 섭취할 경우 대장암

위험이 15%에서 35%까지 증가한다. 적게 먹을수록 좋다.”라고 설명했다. 가공육에 대한 섭취 기준은 현재 없다.

셋째, 설탕 첨가 음료



주스와 탄산음료 등에는 인공적으로 만든 고과당 옥수수 시럽(糖漿)이 다량 함유돼있다.

자기안 박사는 “이러한 음료의 섭취는 결장암 발병과 연관이 있다.”며 “한 연구에 따르면 하루에 두잔의 설탕 첨가 음료를 섭취할 경우 주 1회 미만으로 섭취한 사람에 비해 결장암 위험이 두배로 증가한다.”라고 경고했다.

넷째, 알콜



‘하루 한잔은 건강에 좋다.’는 통설이 잘못됐음을 입증하는 연구결과가 어렵게 공개됐다. 그녀는 습관적으로 알콜을 매일 섭취하는 사람들에게 특히 주의를 당부했다. 그러면서 알콜은 결장암뿐만 아니라 다른 암의 위험도 증가시킨다고 말했다.

다섯째, 초가공식품



초가공식품은 심장병, 당뇨병, 수면장애, 우울증, 조기사망 위험 증가 등과 관련이 있다는 연구결과가 있다. 자기안 박사는 특히 칩, 공장에서 생산한 포장빵, 각종 포장과자 등을 예로 들었다.

한편 대장암 예방을 위해서는식이 섬유가 풍부한 음식을 꾸준히 섭취하면 도움이 된다.

연구에 따르면 식이섬유를 적절하게 섭취할 경우 식도암, 위암, 결장암 및 직장암(통칭 대장암)을 포함한 여러 유형의 암 위험을 낮출 가능성이 높다. 식이섬유는 이를 띠어삼는 장내 유익균의 성장을 촉진하는 효과가 있다. 식이섬유가 풍부한 식품은 사과 오렌지 같은 과일, 양배추 등 채소, 통곡물, 견과류 등이다.

/종합

하루 커피 5잔과 한잔, 인지 기능 비교해 봤더니

☒ 심방세동 환자 2,400여명 대상으로 진행

심방세동 환자에게 하루 5잔 이상의 커피가 도움을 줄 수 있다는 연구결과가 나왔다. 심방세동은 심방에서 발생하는 빠른맥 형태로 불규칙한 맥박을 일으키는 부정맥 질환이다. 인지 기능을 떨어뜨리는 위험 요인인데 커피가 인지 기능 저하를 막아준다는 것이 연구 핵심이다.

스위스 쥘리히대 연구팀은 미국 심장협회저널을 통해 이 같은 내용을 발표했다. 연구는 스위스 심방세동 코호트 연구에 참여한 2,413명(평균 연령 73세)을 대상으로 진행했으며 이들의 과거 1년간 하루 커피 섭취량을 조사했다. 이어 최소 8년간 뇌졸중·혈액 염증 지표·혈액 응고·뇌 영상·인지 테스트 등을 실시했다. 여기에서 커피는 카페인이 함유된 커피만을 집계했다.

그 결과 커피를 하루 5잔 이상 마시는 사람들의 인지 테스트 점수가 커피를 마시지 않거나 하루 한잔 미만으로 마신 사람보다 전반적으로 높았다. 구체적으로 보면 커피 섭취량이 많은 사람은 과제 처리 속도·시각 운동 조정·주의력 점수가 11% 더 높았고 인지 연령도 6,7년 더 젊었다. 혈액 염증 지표도 매일 한잔 미만을 마신 사람과 비교했을 때 20% 더 낮은 것으로 나타났다.

연구를 주도한 워트그 비어 교수는 “커피와 여러 정교한 인지 테스트 사이에는 많이 마실수록 점수가 높아지는 ‘용량 반응’이 뚜렷하게 나타났다”며 “이 연관성은 나이·성별·체질량



지수(BMI)·흡연·뇌졸중 병력 등을 고려한 후에도 유지됐다.”고 설명했다. 이어 이런 결과는 카페인·마그네슘·비타민 B3 등의 활성 성분 때문일 수 있고 염증 유발 화학물질을 줄이는 커피의 효과 때문일 수 있다고 덧붙였다.

다만 관찰 연구인 이번 연구로 커피가 실제 장기적인 인지 기능 저하 예방 효과를 보인다고 단정할 수 없다는 의견도 나왔다. 미국 텍사스대 호세 조글라 교수는 “커피의 전반적인 인지 기능 향상 효과는 다른 연구에서도 밝혀졌다.”며 “심방세동 환자에게만 해당하는 것은 아닐 수 있다.”고 했다.

그러면서 “커피가 심방세동을 악화시키지는 않는 것으로 보이기 때문에 커피를 끊을 필요는 없지만 커피를 마시기 시작한다고 해서 심방세동을 예방하거나 장기적인 인지 기능 저하를 막을 수 있다고 확신할 수는 없다.”고 지적했다.

한편 미국 식단 가이드라인은 하루 3잔에서 5잔의 블랙커피는 건강한 식단의 일부가 될 수 있다고 말하고 있다. 그러나 미국심장협회는 라떼와 마키아토 같은 커피 음료의 경우 열량이 높고 설탕과 지방이 첨가된 경우가 많아 주의해야 한다고 경고한다. /종합

겨울철 눈이

건조하고 뻑뻑하다면 두가지 방법으로 완화

어떤 사람들은 자주 눈이 건조하고 뻑뻑하며 눈물이 나는데 두가지 방법으로 안구건조증을 효과적으로 완화시킬 수 있다.

◆ 아침에 찬물로 세안하기

아침에 일어나면 찬물로 얼굴을 씻고 눈을 씻으면 정신이 맑아질 뿐만 아니라 눈의 충혈과 부기를 줄일 수 있다.

먼저 찬물에 눈을 담그고 1~2분간 지난 후 두 손으로 얼굴과 눈근육을 20~40회 정도 가볍게 비벼준다.

이 방법은 장기간 지속하면 일정한 효과가 있지만 허약하고 심혈관 및 뇌혈관 질환이 있는 환자는 신중해야 한다.

◆ 밤에 뜨거운 물로 눈 찜질하기

밤에 자기 전에 40~50도의 물로 세안한다. 세안할 때는 뜨거운 물에 수건을 담가두었다가 너무 짝 짜지 않은 채로 꺼내어 뜨거울 때 이마와 눈 부위에 댄 후 머리를 뒤로 젖히고 눈을 잠시 감는다. 약 10~15분 정도 온찜질을 한 후 다시 물로 세안한다.

그러나 로인은 찜질을 너무 오래 하지 말아야 하는바 저온 화상을 조심해야 한다.

/인민넷 - 조문판