

염분 함량이 예상을 뛰어넘는 음식

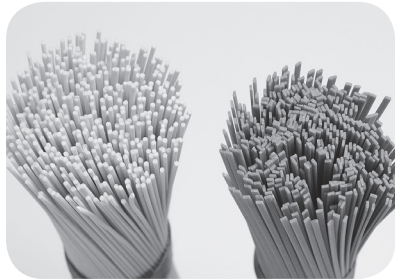
요즘 사람들은 탄수화물 통제를 매우 중시하지만 고염음식도 건강에 위협을 끼친다는 것을 홀시한다. 최신판 〈중국주민 식사지침〉에서는 소금 섭취를 가일층 줄여야 한다고 강조하면서 매일 소금 섭취량을 5그램 이내로 통제할 것을 권장했다. 하지만 중국인의 평균 소금 섭취량은 10.5그램에 달한다.

저염음식을 실천하는 사람들은 매우 적는데 그중 중요한 원인이 바로 숨겨진 소금을 홀시하기 쉬운 것으로서 건면(挂面)과 같은 음식은 먹으면 짜지 않으나 소금 함량이 매우 높다.

숨겨진 고나트륨 음식 경계해야

우리는 일상생활에서 소금으로부터 나트륨을 섭취하는데 일부 조미료나 음식은 짜지 않으나 나트륨 함량이 높을 수 있다. 레를 들면 맛내기, 치킨스톡, 간장, 발효두부 등 조미료와 건조매실, 감자칩, 식빵, 건면, 스포츠음료 등 가공식품이 그러하다.

건면



많은 사람들이 집에 건면을 저장하여 비상상황에 대비하지만 사실 이는 ‘고염자객’이다.

레를 들어 건면의 나트륨 함량은 900밀리그램/100그램이다. 다시 말해 100그램을 먹을 때마다 900밀리그램의 나트륨을 섭취하는 것인데 이는 일일 나트륨 섭취량의 45%를 차지한다.

스포츠음료



시중의 모든 스포츠음료에는 소금이 함유되어있는데 스포츠음료 한병을 마시면 하루에 필요한 나트륨의 약 10%를 섭취할 가능성이 높다.

식빵



식빵은 짜지 않기 때문에 소금을 무시하는 경우가 많다. 레를 들어 슈퍼마켓에서 흔히 볼 수 있는 식빵은 두조각을 먹으면 일일 나트륨 섭취량의 18%를 차지할 수 있다.

때문에 포장식품을 구입할 때 성분표와 영양성분표를 살펴보는 것이 좋다. 일부 가공식품은 설탕의 중화 효과로 짜지 않지만 나트륨 함량이 매우 높다. 고나트륨 식품(나트륨 함량 600밀리그램/100그램)은 사지 않거나 적게 구입해야 하며 일반적인 짭짤 간식은 기본적으로 이 수치를 초과한다.

이외 마라탕, 우렁이쌀국수(螺蛳粉), 라면류 음식은 국물을 마시지 말고 매운 쫄득기를 먹을 때에는 봉지를 활지 말며 감자칩을 먹을 때에는 손을 빨지 말고 설량에 절인 과포는 적게 먹어야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

하루 우유를 얼마 마시는 것이 가장 적당할까?



우유는 천연칼슘 및 고품질 단백질의 공급원이므로 하루에 한잔(약 250밀리그램)을 마시는 것이 가장 좋다. 우유 250밀리그램의 단백질 함량은 살고기 50그램에 상당하다.

주의해야 할 점은 우유와 두유는 서로 대체할 수 없다는 것이다.

우유와 두유는 모두 영양이 풍부한 식품이지만 영양가에는 일정한 차이가 있다.

우유와 두유는 단백질 함량이 비슷하다. 하지만 다른 영양성분에서

는 차이가 있다.

우유에 풍부히 들어있는 칼슘, 비타민 A, D, B12가 두유에는 부족하다.

두유에 풍부히 들어있는 대두이소플라본, 식물성 스테롤 및 식이섬유가 우유에는 부족하다.

유당불내증이 있는 사람들의 경우 두유로 우유를 완전히 대체하고 싶다면 영양 균형을 보장하기 위해 비타민 A와 D를 추가로 보충하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

영상으로 배우는 요리—감자탕



‘꿀잠’ 자야 건강...

숙면 위해 가장 중요한 한가지는 바로 ‘어둠’



◎ 밤에 잘 때 조명에 노출되면... 사망 위험 최대 34% 경증

◎ 야간 ‘빛 공해’ 치매에 큰 영향... 65세 미만 더 위험

‘잠이 보약’이라는 격언은 괜히 생긴 게 아니다. 잠을 잘 자야 신체와 정신 건강을 유지할 수 있다.

수면 장애가 비만, 당뇨병, 심장질환 위험 증가는 물론 로년기 인지·기억력 저하, 뇌의 노화 가속화 등과 관련이 있다는 연구 결과가 속속 나오고 있다. 일반적인 권장 수면 시간은 7~9시간이다. 하지만 더 중요한 것은 수면의 질이다.

미국의 심장전문의이자 수면장애 전문가인 소머스 박사에 따르면 사람마다 필요한 수면 시간은 다르지만 모두가 더 나은 수면을 위해 사용할 수 있는 몇가지 간단한 팁이 있다.

그는 수면에 있어 랑보다 질이 더욱 중요하다는 것 무엇보다 빛을 완전히 차단한 상태에서 잠을 자는 게 핵심이

라고 강조한다.

소머스 박사는 “침실에서는 완전한 어둠을 유지하는 것이 좋다.”며 TV, 노트북, 스마트폰, LED 디스플레이의 빛을 차단해야 한다고 말했다.

“밝은 빛을 피하고 휴대전화를 보지 않는 게 좋다. 휴대전화의 빛이 멜라토닌 수치에 영향을 줄 수 있기 때문”이라고 말했다. 멜라토닌은 수면을 조절하는 호르몬이다.

최근 오스트랄리아 플린더스대학교 연구진은 밤에 잘 때 높은 수준의 빛에 노출되면 사망 위험이 21~34% 증가한다는 연구 결과를 발표했다.

야간 조명 노출이 알츠하이머 유병률과 관련이 있다는 다른 연구 결과도 있다.

침실에 빛이 스며드는 것을 막기 위

해서는 암막 커튼을 치거나 수면 안대 착용이 권장된다.

소머스 박사는 또한 랑질의 수면을 위해 신체에 가해지는 자극을 줄이는 것이 좋다고 조언했다.

“알콜을 줄이고 운동을 줄이고 빛을 줄이고 외부 자극을 줄여라. 잠자기 약 두시간전에는 이러한 것들을 최소화하는 것이 좋다. 침실은 사랑을 나누고 잠을 자기 위한 공간이다. 작업 공간으로 사용하는 것은 좋지 않다.”

운동은 수면 개선에 도움이 될 수 있다. 다만 잠자기 직전에 하는 운동은 각성 수준을 높여 수면을 방해할 수 있다는 설명이다.

앞서 지난 2022년, 세계수면학회는 랑질의 수면을 위한 10가지 팁을 공개했다.

△취침시간과 기상시간을 규칙적으로 유지

△낮잠은 45분 이내로

△잠자리에 들기 4시간전부터는 음주와 흡연 자제

△잠자리에 들기 6시간전부터는 카페인 자제

△잠자리에 들기 4시간전부터는 과식, 자극적인 음식, 설량이 많이 들어 있는 음식은 자제하고 배가 고프면 간단한 간식 정도만 섭취

△규칙적인 운동을 하되 잠자기 직전은 피한다

△편안하고 안락한 잠자리 환경 조성

△수면하기 편안한 온도를 찾고 환기 잘되게

△수면에 방해되는 소음을 차단하고 조명은 가능한 어둡게

△잠자리는 수면과 성생활을 위해 서만 사용하고 일어나 TV 시청 등을 위해서 사용하는 것을 피하라

/ 종합

중년 여성, 하루 4분 격렬한 신체활동 하면 심혈관질환 위험 절반 ‘뚝’

중년 여성이 매일 4분간의 격렬한 신체 활동을 하면 심장마비와 심부전 등 심혈관질환 발생 위험이 절반 가량 감소한다는 연구 결과가 나왔다.

오스트랄리아 시드니대학교 연구팀은 구조화된 운동을 하지 않는 중년 여성의 경우 매일 최소 1.5분에서 평균 4분 정도 격렬한 신체 활동을 하는 것만으로도 심혈관 건강이 개선된다는 것을 확인했다.

계단 오르기, 쇼핑백 들고 쇼핑하기, 오르막 걷기, 아이나 반려동물과 술래잡기 등이 일상생활 속에서 할 수 있는 고강도 신체활동으로 분류된다.

연구진은 40세부터 79세 사이의 규칙적인 운동을 하지 않는 영국인 남녀 2만 2,000여명을 대상으로 연구를 진행했으며 참가자들은 7일 동안 신체 활동 추적기를 착용했다.

연구 결과 하루 평균 3.4분의 고강도 신체 활동을 한 여성은 주요 심혈



관질환 발생 위험이 45% 낮았다. 특히 심장마비 위험은 51%, 심부전 위험은 67%나 감소했다. 하루 1.2~1.6분의 짧은 시간의 고강도 신체 활동 역시 주요 심혈관질환 발생 위험을 30% 낮추는 효과가 있었다. 심장마

비 위험은 33%, 심부전 위험은 40% 낮았다.

반면 남성의 경우 이러한 효과가 상대적으로 낮게 나타났다. 하루 평균 5.6분의 고강도 신체 활동을 한 남성은 심혈관질환 위험이 16% 감소했으며 하루 2.3분의 경우 11% 감소에 그쳤다.

연구팀은 중년이나 로년 성인의 20% 미만 이 규칙적인 운동에 참여한다는 점을 고려하면 짧은 시간의 고강도 신체 활동이 대안이 될 수 있다고 조언했다.

연구팀은 “격렬한 신체 활동을 짧은 시간이라도 매일 하는 습관은 체계적인 운동을 좋아하지 않거나 할 수 없는 중년 여성에게 좋은 선택지가 될 수 있다.”며 “짧은 고강도 신체 활동을 만병통치약으로 여겨서는 안되지만 규칙적인 신체활동 습관을 개발하는 데 도움이 될 수 있다.”고 했다.

/ 종합

2024년 전국 주민 건강 소양 수준 31.87%에 도달

1월 10일, 국가위생건강위원회에서 료해한 데 의하면 2024년 우리 나라 주민 건강 소양 수준은 31.87%에 도달해 2023년보다 2.17%포인트 향상되었다.

모니터링 결과에 따르면 2024년 전국 도시주민 건강 소양 수준이 34.74%이고 농촌주민은 29.11%로 2023년보다 각각 1.49%포인트와 2.88%포인트 성장하여 도시와 농촌 차이가 가일층 줄어든 것으로 나타났다.

동부, 중부, 서부 지역 주민 건강 소양 수준이 각각 34.98%, 31.48%, 27.27%로 2023년보다 각각 1.68%포인트, 2.63%포인트, 2.83%포인트 성장하여 동부지역과 중부, 서부 지역 사이의 차이가 줄어들었다.

모니터링 결과에 근거하면 6가지 건강 문제 소양 수준이 높은 데서부터 낮은 데로의 순서는 안전 및 응급구조 소양 61.29%, 과학적 건강관 소양 56.27%, 건강정보 소양 44.03%, 만성병 예방치료 소양 32.77%, 기본의료 소양 30.16%, 전염병 예방치료 소양 29.26%였다.

이번 모니터링은 31개 성(자치구, 직할시)의 336개 현(구) 1,008개 향진(거리)이 포함되었으며 대상은 15세 내지 69세의 상주인구로서 7만 1,828개의 유효한 설문지를 얻었다.

/ 인민넷 - 조문판