

## ‘저렴한’ 보양식—연근의 5 가지 효능!



연근은 저렴하지만 온몸이 보물이 다. 《음식정요》(飮膳正要)에서는 연근은 속을 보양하여 원기를 더하고 심신을 편안히 하는 효과가 있으며 질병을 제거하고 갈증을 해소할 수 있는바 자주 섭취하면 집이나 체액의 분비를 촉진하고 기분이 좋아지게 할 수 있다고 기록되어있다.

### 연근의 5 가지 효능

- 1. 지방 감소시키고 장에 좋다**  
연근은 식이섬유가 풍부하여 콜레스테롤 수치를 낮추고 장 운동을 촉진하며 변비를 예방하는 데 도움이 된다.
- 2. 로화 방지 및 암 예방**  
연근은 비타민 C와 폴리페놀이 풍부하여 항산화 효과가 있으며 암 예방에 도움이 된다.

**3. 기본 개선에 도움이 된다**  
연근에는 비타민 B(특히 비타민 B6)가 풍부하다. 비타민 B를 보충하면 짜증을 줄이고 두통을 완화하며 스트레스를 줄여 기분을 개선하는 데 도움이 된다.

**4. 정신 안정시키고 소화 돕는다**  
연근에는 칼륨, 아연, 마그네슘 및 기타 미네랄이 풍부하여 근육과 신경의 정상적인 작동을 유지하는 데 도움이 된다. 또 이런 영양소들은 소화효소를 분비해 소화 기능을 개선하는 데도 도움이 된다.

**5. 심박수 안정시키고 혈압 낮춘다**  
연근 속에는 나트륨이 적고 칼륨이 많아 혈압과 심박수 조절에 도움이 되며 심장과 전신 건강에 좋다.

/ 인민넷 - 조문판



## 고학력·전문직·부자, 치매 걸릴 확률 낮다... 왜?

교육 수준, 직업, 부 같은 사회경제적 요인이 노년기의 인지장애나 치매 위험 또는 인지장애 회복 가능성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 영국대학 런던분교의 학자들은 잉글랜드에서 2008년부터 2018년까지 10년 동안 50세 이상의 성인 8,442명을 추적하여 연구 시작 시점의 사회경제적 요인이 인지 상태 변화와 어떻게 관련되어있는지를 조사했다. 미국 과학진흥협회의 과학정보매체 유레크얼러트의 보도에 따르면 연구진은 이들이 건강, 경미한 인지장애, 치매와 같은 다양한 상태를 오가는 과정을 추적했다. 또한 경도 인지장애 상태에서 건강한 상태로 개선되는 반전 가능성도 고려했다. 참가자들을 대상으로 한 설문조사, 의사의 진단서, 인지 테스트 등 여러 가지 자료를 종합하여 분석하고 나이, 성별, 결혼 여부와 같은 인구통계학적 요인도 고려했다.

연구진은 사회경제적으로 더 유리한 배경을 가진 사람들 특히 고등교육(대학 또는 전문대학 졸업 이상), 관리직 또는 전문직, 상위 3분의 1에 속하는 부유한 사람들은 중등교육 이하, 육체노동 또는 일반적인 직업, 사회경제적으로 가장 취약한 하위 3분의 1에 속하는 사람들에 비해 건강한 인지 상태에서 경미한 인지장애로 혹은 경미한 인지장애에서 치매로 진행될 확률이 낮다는 것을 알아냈다. 예를 들어 고등교육의 수준이 높을수록 건강한 인지 상태에서 경도 인지장애로 넘어갈 위험이 43% 낮은 것으로 나타났다. 아울러 전체 인구의 상위 3분의 1에 속하는 부유층은 경도 인지장애에서 치매로 이행할 확률이 26% 낮았다. 특히 사회경제적으로 취약한 사람들에 비해 부유한 사람들은 경도 인지장애에서 건강한 인지 상태로 돌아갈 확률이 56%, 고등교육 수준이 높거나

육체노동에 종사하는 사람들은 81% 더 낮은 것으로 나타났다. 연구진은 “우리 연구는 경도 인지장애에서 치매로 이행할 위험을 줄이는 것뿐만 아니라 인지장애를 건강한 인지 상태로 되돌릴 가능성을 높이는 데 있어 부, 교육, 직업의 중요한 역할을 강조한다.”라고 말했다. 이 연구는 특정 사회경제적 요인이 인지 건강에 미치는 정확한 이유를 설명하지는 못한다. 다만 연구자들은 이 같은 결과가 나온 데는 몇 가지 이유가 있다고 믿는다. 연구진은 “교육 수준이 높고 지적으로 까다로운 직업이 더 많은 정신적 자극을 제공하고 인지장애와 치매로부터 개인을 보호하는 데 도움이 되는 더 강력한 뇌 예비력을 구축하는 데 도움이 될 수 있다.”고 설명했다. 이어 “교육 수준이 높고 지적으로 도전적인 직업 그리고 부유한 사람들

이 건강관리와 영양가 있는 식단, 운동과 예방치료 같은 인지 건강을 지원할 수 있는 의료·건강 증진 자원에 더 잘 접근할 수 있다.”며 “이러한 자원은 특히 인지장애가 조기에 발견될 경우 인지 기능을 안정화하거나 개선할 수 있는 기회를 제공할 수 있다.”고 덧붙였다.

/ 종합



## 음력설 ‘최고 인기’ 과일 설탕꿀 너무 많이 먹지 말아야!



매년 음력설 전후는 설탕꿀이 대량으로 출시되는 계절이며 과일업계에서 가장 큰 인기를 누리는 시기이기도 하다. 집집마다 상자채로 구매하고 한번 먹기 시작하면 멈추지 못하며 먹고 남은 껍질은 무더기로 쌓인다.

◆ 너무 많이 먹으면 ‘미니언즈’(小黄人)로 변해

주황색 음식에는 베타카로틴이 풍부하게 들어있는데 이 성분은 체내에서 비타민 A로 전환될 수 있어 눈

과 피부 건강에 좋다. 그러나 단기간에 베타카로틴을 과도하게 섭취하면 과량의 카로틴이 체내에 진입하게 되는데 일시적으로 배출하지 못하면 피부에 침착되어 피부를 노랗게 물들이면서 ‘고카로틴혈증’이 나타난다. 이런 증상은 건강에 큰 영향이 없기에 크게 걱정할 필요는 없다. 카로틴이 풍부한 음식의 섭취를 일주일 정도 중단하고 평소와 물을 많이 마시며 신선대사를 촉진시키면 스스로 회복되면서 피부가 서서히 원래의 색으로 돌아갈 수 있다. / 신화넷

## 독감바이러스는 겨울에만 전파되는 것이 아니다



최근 독감의 높은 발병률은 정상적인 계절적 유행에 속하고 매년 겨울과 봄에 출현한다. 독감의 전파는 온도, 습도, 인구 밀집도, 군체면역 등 여러 가지 요인과 관련이 있다. 독감바이러스는 겨울에만 전파되는 것이 아니다. 독감 유행 시즌이 지나면 독감바이러스의 전파는 줄어들

지만 사라지지 않고 매우 낮은 수준의 유행으로 전환된다. 우리 나라 남방의 성들에서는 심지어 여름에 독감이 많이 발생하는데 일반적으로 6월에서 7월에 집중된다. 지리적 위치에 따라 독감의 유행 주기는 1년 또는 6개월 혹은 몇달로 나타날 수 있고 열대지역에서는 독감이 1

년 동안 유행한다. 따라서 온도가 낮을 때만 독감바이러스가 유행하는 것이 아니다. 현재 북반구 국가 대부분은 독감 유행 시기에 처해있으므로 외출 시 독감 등 급성 호흡기 전염병에 주의해야 한다. / 인민넷 - 조문판

## 영상으로 배우는 요리—김치떡볶이



## 전문가 : 독감에 걸렸다고 꼭 병원에 가야 하는 것은 아니다!

1월 17일, 북경우안병원 주임의사 리중동은 국가위생건강위원회 기자회견에서 독감에 걸린 후 반드시 병원에 가야 하는 것이 아니라고 소개했다. 그는 다음과 같이 설명했다. 증상이 가벼운 환자는 집에서 격리하면서 해열진통제, 거담진해제, 기침완화제 등을 사용할 수 있고 일반적으로 7일이면 회복될 수 있다. 그러나 자가격리 기간에 만약 39도 이상의 고열이 발생하고 해열제 효과가 좋지 않거나 심한 기침, 호

흡곤란, 가슴답답함 등 심각한 증상이 나타나거나 심한 두통, 빈번한 구토, 의식 흐림 등 상황이 나타나면 즉시 병원에 갈 것을 권장한다. 충분한 휴식은 더 빠른 회복에 도움이 된다. 아픈 상태로 출근하거나 학교에 가고 친척이나 친구를 방문하거나 모임에 참석하는 것을 권장하지 않으며 다른 사람에게 전염되는 것을 방지하도록 아플 때 친척이나 친구를 접대하는 것도 권장하지 않는다. / 인민넷 - 조문판

## 중의가 알려주는 5 가지 독감예방법

국가위생건강위원회는 최근 기자회견을 소집하고 호흡기질병 예방치료 관련 상황을 소개했다. 기자회견에서 광둥성중의원 원장 장충덕은 중의 각도에서 독감의 예방치료법을 소개했다. 장충덕은 중의약은 호흡전염병 치료에 독특한 작용이 있다고 표시했다. 북방지역은 율해이래 주로 풍한, 발열, 가열, 가슴 증상을 보이고 발열, 인후통, 구강건조, 구고(口苦)에 일부는 위장 증상을 동반한다. 인체의 저항력을 향상시키는 방면에서 중의는 다음과 같은 방법이 있다.

태극권, 오금희(五禽戏), 마사지 등을 통해 체력을 강화한다. 평소에도 많이 흘리고 감기에 쉽게 걸리면 차를 마실 때 당삼, 들깨잎, 생강을 물에 타서 마실 수 있다. 평소 식욕이 없고 기침, 재채기를 한다면 당삼, 진피를 물에 넣고 끓여서 마시면 좋다. 평소에도 입과 목이 마르고 열이 나기 쉬우며 또 쉽게 피로해진다면 서양삼을 물에 넣고 끓여 마시면 음기를 보하고 폐와 장을 튼튼하게 할 수 있다. 또한 속과 들깨잎에 발을 담그면 체력을 향상시킬 수 있다. / 인민넷 - 조문판