

성격 나쁜 사람, 체내 비타민 B 결핍일 수도!



주변에 화를 잘 내고 감정이 격한 사람이 있는가? 의사의 견해에 따르면 만약 한 사람의 성격이 좋지 않고 감정이 통제되지 않는다면 성격이나 스트레스 등의 요인 외에도 영양소 결핍의 신호일 수 있으며 특히 비타민 B 결핍일 수 있다.

지대사 및 신경활동과 밀접한 관련이 있고 신경계통 조절을 통해 간접적으로 사람의 성질에 영향을 미칠 수 있다고 표시했다. 그중 비타민 B1, B6 및 B12는 성격에 비교적 큰 영향을 미친다.

보충 래원: 효모, 콩류, 살고기에 드(畜体类) 피임약을 장기간 복용하는 여성은 결핍하기 쉬우므로 돼지살고기, 바나나, 땅콩, 소고기 등 식품의 섭취를 적절하게 늘리는 것이 좋다.

드(畜体类) 피임약을 장기간 복용하는 여성은 결핍하기 쉬우므로 돼지살고기, 바나나, 땅콩, 소고기 등 식품의 섭취를 적절하게 늘리는 것이 좋다.

◆ 3 가지 비타민, 정서와 밀접한 관련이 있어

비타민 B 군은 비타민 B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12를 포함한 수용성 비타민이다. 절감성인민병원 망강산원 간부 1과 주임 예건방은 비타민 B 군은 에너

‘정신성 비타민’이라고도 불리는 비타민 B1은 사람의 정신상태를 개선하고 신경조직의 정상적인 활동을 유지시킨다. 이 비타민의 결핍은 우울, 분노, 과민, 변덕스러움 등을 일으키기 쉽고 심한 결핍은 말초신경염 및 감각 이상을 유발할 수도 있다.

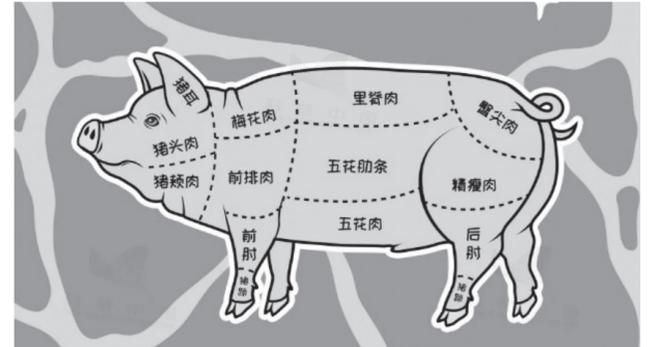
★ **비타민 B6**
비타민 B6은 아미노산대사에 필요한데 감정과 관련된 많은 신경전달물질은 바로 아미노산에서 전환된다. 이 비타민의 결핍은 감정적 흥분, 졸음, 과민, 우울증을 일으키기 쉽다. 보충 래원: 동식물 식품에 널리 분포되어 있다. 결핍 현상이 비교적 드물기에 균형 잡힌 식단을 유지하는 사람은 일반적으로 추가 보충이 필요하지 않다. 하지만 스테로이

★ **비타민 B12**
비타민 B12는 신경초의 지질대사에 참여하고 신경계통의 완전성을 유지시킬 수 있다. 결핍하면 사고력 저하, 정신 착란, 분노, 건망증, 감정 이상 등이 발생하기 쉽다. 보충 래원: 주로 동물의 내장, 붉은 고기, 달걀, 유제품 등 식품에 많이 함유되어 있다. / 중국청년넷

돼지고기, 절대 먹지 말아야 하는 부위!

돼지고기는 식탁에서 흔히 볼 수 있는 식자재중 하나이다. 하지만 어떤 부위가 인체 건강에 영향을 미치는지 알고 있는가? 함께 알아보자. ‘고단백, 저지방, 저콜레스테롤, 저칼로리’ 기준으로 섭취를 권장하는 돼지의 4 가지 부위는 살고기(瘦肉), 등심(里脊), 귀(耳朵), 다리살(腿肉)이다. ‘고지방, 저단백, 고콜레스테롤, 고

칼로리’ 기준으로 적게 먹을 것을 권장하는 돼지의 3 가지 부위는 목살(颈肉), 갈비살(肋条肉), 삼겹살(五花肉)이다. 병변 림파절이 포함된 꽃고기(花子肉, 肉枣), 갑상선이 있는 림자육(粒子肉), 부신이 포함된 콩팥은 병변조직이나 내분비선을 포함하고 있어 건강을 위협할 수 있으므로 절대 섭취하지 말아야 한다! / 인민넷-조문판



변질된 식용유 어떻게 식별할까?

식용유는 일상 요리의 필수품이다. 장기간 보관된 식용유는 산화되고 변질될 수 있다. 그렇다면 변질된 식용유를 어떻게 식별할 것인가?

■ **냄새를 맡는다**
변질된 식용유는 일반적으로 코를 찌르는 신맛이 나거나 곰팡이 냄새가 풍긴다.

■ **거품을 본다**
식용유를 용기에 붓고 가볍게 흔들어 본다. 지방산화 생성물의 영향으로 기름 표면에 많은 양의 거품이 발생하고 쉽게 사라지지 않으면 식용유가 변질되었음을 설명한다.

■ **형태를 본다**
정상적인 식용유는 맑고 투명하지만 변질된 식용유는 탁하거나 침전물이 생기거나 또는 색상이 짙을 수 있다. / 인민넷-조문판

‘토종닭알’, ‘셀레늄닭알’ 일반 닭알보다 영양가 더 있는가?



‘토종닭알’, ‘셀레늄닭알’(富硒蛋)이 일반 닭알보다 영양가가 더 있다는 견해는 진실로 토론할 필요가 있다. 닭알의 영양성분은 닭의 품종, 사육 방식, 사료 성분 등 많은 요인의 영향을 받는다. 그러나 닭알의 핵심가치는 단백질, 지방, 미네랄에 있는바 ‘토종닭알’이든 ‘셀레늄닭알’이든 일반 닭알이든 단백질, 지방, 미네랄 함량은 크게 다르지 않다. 즉 닭알의 전반적인 영양가는 비슷하고 품종이 영양소에 미치는 영향도 그다지 크지 않다.

안전성이 통제불가능하고 농약, 환경오염물질, 병원성 박테리아[레하면 다이옥신(二噁英), 살모넬라균(沙门氏菌)]에 오염될 위험이 더 높기 때문에 실질적인 건강상의 우세가 없다. ‘셀레늄닭알’은 사료에 셀레늄을 첨가하여 특정군체(셀레늄 섭취 부족 등)의 셀레늄 보충에 리롭지만 단백질, 지방 및 기타 핵심 영양소는 일반 닭알과 동일하다. 건강한 사람들은 균형 잡힌 식단(레하면 생선, 견과류 섭취)을 통해 충분한 셀레늄을 섭취할 수 있으므로 굳이 셀레늄 함량이 풍부한 닭알을 구매할 필요는 없다. 저셀레늄지역의 주민들은 셀레늄이 많은 음식을 적당히 선택할 수 있다. / 중국신문넷

물론 ‘토종닭알’은 방사성(散养鸡)의 운동량이 많기 때문에 지방 함량이 약간 낮고 콜레스테롤 함량이 약간 높으며 맛이 더 진할 수 있어 많은 사람들이 선호한다. 그러나 방사 환경의

영상으로 배우는 요리—랭면



22시 취침 VS 23시 취침, 건강에 미치는 영향은?

밤 11시면 이미 잠든 사람도 있고 밤새워 핸드폰을 보는 사람도 있다...

밤 10시에 자느냐 11시에 자느냐는 단지 한시간 차이로 보이지만 실제로 건강에 미치는 영향은 큰 차이가 있다.

종합적으로 볼 때 이 두가지 수면 시간이 건강에 미치는 영향은 주로 다음과 같은 4 가지 차이점이 있다.

◆ **22시에 잠들면 정신상태 더 좋아진다**
당신은 아마도 한시간 일찍 잠자

리에 드는 것만으로도 다음날의 에너지와 감정 상태가 크게 다르다는 것을 이미 경험했을 것이다.

2020년 《수면》잡지에 실린 한 연구는 밤에 잠을 적게 자면 다음날 기분이 나빠지고 더 쉽게 화를 낼 수 있다고 밝혔다.

◆ **22시에 잠들면 멜라토닌 분비에 유리하다**
멜라토닌(褪黑素)은 수면을 돕는 역할을 하며 그 분비는 빛의 영향을 받아 주야(昼夜) 리듬성을 가지고 있다. 멜라토닌은 밤 10시

경에 분비가 급격히 증가하기 시작한다.

22시에 잠드는 것은 멜라토닌이 대량으로 분비되는 시간과 정확히 일치하여 수면 촉진 효과를 충분히 발휘하고 수면 효율을 높일 수 있다.

잠드는 시간을 늦추면 멜라토닌이 이미 일정 기간 대량으로 분비되어 민감한 사람들은 ‘너무 졸리는데 오히려 잠이 오지 않는다’는 느낌이 들 수 있다.

◆ **22시에 잠들면 ‘자오잠’과 더 잘 맞는다**
옛사람들은 졸곤 자오잠(子午觉)을 잘 자는 것을 중요하게 여겼다. 즉 밤 11시부터 새벽 1시까지 잘 자야 한다는 것이다. 자오잠은 밤 11시에 이미 수면 상태에 들어간 것을 의미하며 가능하면 깊은 수면에 들어가는 것이 좋다. 이는 11시에 야 잠자리에 들기 시작한다는 뜻이 아니다.

◆ **22시에 잠들면 심근경색 위험 가장 낮다**
2021년, 서안교통대학부속제 1 병원이 《심혈관의학 최전선》에 발표한 연구에 따르면 평일 밤 10시부터 11시까지 잠자리에 드는 사람들의 심근경색 발병률이 가장 낮았다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

밤 10시부터 11시 사이에 취침한 사람의 심근경색 발병률은 5.1%, 밤 10시 이전에 취침한 사람은 6.9%, 밤 11시부터 12시 사이에 취침한 사람은 7.0%, 밤 12시 이후에 취침한 사람은 9.2%였다. / 환구넷



신에너지 자동차 방사선, 머리카락과 다리털 빠지게 할까?

신에너지 자동차 방사선이 머리카락과 다리털을 빠지게 한다는 주장은 과학적인 근거가 없으며 또 방사선 유형을 혼동시키고 있다.

신에너지 자동차에서 나오는 방사선은 비이온화 방사선으로 드라이기, 핸드폰, 컴퓨터에서 발생하는 방사선과 같은 종류에 속한다. 이런 방사선의 에너지는 이온화 방사선(레하면 X선, 감마선)보다 훨씬 낮아 탈모 및 기타 건강 문제를 초래하지 않는다.

또한 신에너지 자동차는 EMC 테스트(电磁兼容测试)를 거쳐 차량 내부와 주변의 전자기복사가 인체에 해를 끼치지 않도록 보장하고 있다. 따라서 신에너지 자동차가 주행중 발생하는 전자기복사 강도는 심지어 드라이기, 일상적으로 사용하는 핸드폰의 방사선 강도보다도 낮다.

결론적으로 신에너지 자동차의 방사선은 안전 범주에 속하므로 너무 걱정할 필요가 없다. / 중국신문넷

