



쉽게 살찌는 8 가지 습관

물만 마셔도 살찐다는 사람이 있다. 이런 ‘쉽게 살찌는 체질’이 진짜 존재할까? 어떤 습관이 당신을 더 쉽게 살찌게 만들까?

설탕 첨가

연구에 따르면 설탕 섭취량이 50 그램 / 일보다 높은 사람의 경우 그 미만의 사람보다 내장지방 체적이 뚜렷하게 크다.

정제된 쌀과 밀가루를 주식으로

하얀 찰밥, 흰 쌀밥과 같이 정제된 쌀과 밀가루로 만든 주식을 섭취하면 혈당이 빨리 올라간다. 연구에 따르면 혈당이 빨리 오르는 음식을 먹으면 내장지방이 더 쉽게 축적된다.

포화지방 과다 섭취

연구에 따르면 과다한 포화지방산은 내장지방의 축적을 증가시킨다. 포화지방산은 복부 피하지방을 줄이는 데 상대적으로 불리하다. 복부 피하지방이 많아도 배가 커진다.

지나친 알콜 섭취

체중이 정상이든 비만이든 지나치게 많은 술을 마시는 것과 복부 지방면적은 뚜렷한 정비례 관계가 존재한다.

너무 짜게 먹기

소금을 많이 섭취하면 혈압이 상승

할뿐더러 살찌고 배가 커진다. 많은 연구에서 소금은 에너지 섭취 이외의 독립적인 비만 요소라는 것이 밝혀졌다.

남새 적게 먹기

장기적으로 남새를 적게 먹거나 먹지 않으면 불합리한 식사 구조와 영양 불균형을 초래한다. 시간이 길어지면 식이섬유 섭취가 지나치게 적어 위장 운동이 느려지고 비만, 변비 등 문제가 발생한다.

지나치게 빠른 식사 속도

지나치게 빨리 식사를 하면 혈당이 급격히 상승하게 되는데 이때 몸은 혈당강화기제를 가동하여 여분의 포

도당을 지방으로 전환시켜 저장한다. 이것이 빨리 먹으면 쉽게 살찌는 또 다른 이유이다.

오래 앉아있기

연구에 따르면 하루에 1.5 시간 더 앉아있으면 허리둘레가 0.57 센치미터 증가하고 체지방도 0.44% 증가한다. 또 다른 연구에 따르면 하루 30 분씩 앉아있는 시간을 쪼개어 중고강도 운동을 하면 체지방은 1.3%, 내장지방은 7.8 센치미터 줄일 수 있다.

배가 크고 내장지방이 많으면 고혈압, 고지혈증, 지방간, 당뇨병, 심장병, 고관절질환, 통풍 및 다양한 암 위험을 증가시킬 수 있다. / 인민넷 - 조문판

상처는 반드시 알콜로 소독해야 하는가

외상이 발생하면 많은 사람들은 알콜로 상처를 소독하는 데 익숙하다. 심지어 ‘상처가 아플수록 소독을 더 철저해야 한다.’고 생각한다. 사실 이는 잘못된 인식이다.

의료용 알콜은 소독 농도가 75%로 확실히 효과적이고 매우 좋은 소독제이다. 소독 농도가 이보다 낮거나 높으면 소독 효과에 심각한 영향을 미친다. 그러나 의료용 알콜도 ‘적과 야군을 구분하지 않는’ 소독제로 상처의 병원성 미생물을 죽일 수 있

을 뿐만 아니라 상처의 건강한 조직 세포를 파괴하여 상처 치유에 영향을 미칠뿐더러 심지어 흉터 형성을 유발할 수도 있다.

의료용 알콜은 수술전 수술 부위 소독, 일상생활중 손 소독 등 손상되지 않은 피부 소독에 적합하다. 상처 소독을 위해서는 무알콜 의료용 요도산 소독제를 선택하는 것이 좋는데 이런 소독제는 상처 부위에 대한 자극이 적고 살균 효력이 높은 장점이 있다. / 건강중국

6월에 꼭 먹어야 하는 3 가지 과일



◆ 1 위 : 천도복숭아 ◆

열량이 낮아

각종 복숭아는 열량이 비교적 낮다. 천도복숭아(油桃)의 경우 33~39 카로리로 물복숭아(46 카로리)보다 약간 낮다.

식이섬유 함량 높아

천도복숭아는 다른 품종에 비해 식이섬유 함량이 높다는 두드러진 장점이 있다. 천도복숭아의 식이섬유 함량은 1.5그램/100그램으로 물복숭아(0.6그램/100그램)의 2배 이상에 달한다.

항산화 효과 있어

또한 복숭아가족에는 페놀산(酚酸类), 플라보놀(黄酮醇类), 플라보놀(黄酮醇类), 안토시아닌(花色苷类) 등 다양한 페놀성 물질이 풍부하여 항산화 효과가 있을 뿐만 아니라 심혈관 질환 예방에도 큰 도움이 된다.

합적 영향을 설명하는 지표]가 6 미만으로 저혈당 부하 과일에 속한다. 이는 수박이 혈당에 미치는 영향이 적음을 나타낸다.

라이코펜 함유

수박의 붉은 과육은 라이코펜(番茄红素)이 풍부하다. 연구에 따르면 수박에 함유된 라이코펜이 최대 3.3 마이크로그램/100그램에 달할 수 있는데 이는 도마도의 라이코펜 함량(2.57 마이크로그램/100그램)에 비해 높다. 라이코펜은 매우 강한 항산화 효과가 있기에 신체에 미치는 자유라디칼의 손상을 줄이고 혈관 조절에 도움이 되며 심혈관질환 및 일부 암을 예방하는 데 도움이 된다.



◆ 3 위 : 멜론 ◆

수박과 마찬가지로 멜론(哈密瓜)은 꿀처럼 달지만 열량은 불과 34 카로리/100그램으로 사과(대표가치 53 카로리/100그램), 포도(대표가치 45 카로리/100그램), 복숭아(대표가치 42 카로리/100그램)에 비해 낮다. 당분 함량도 사람들이 생각하는 것 만큼 높지 않은데 평균 7.9% 좌우이다.

수분 공급 뛰어나

멜론은 수분 함량이 91%에 달해 수분 보충 효과가 아주 뛰어나다.

고칼리움과 저나트륨으로 혈압에 우호적

또한 멜론은 ‘고칼리움, 저나트륨’의 혈압 친화적 과일로 칼리움과 나트륨 함량은 각각 190 마이크로그램/100그램, 26.7 마이크로그램/100그램이다. 아보카도(鳄梨), 바나나, 살구 등 여러가지 과일의 칼리움 함량은 모두 이보다 높다. / 광명넷



◆ 2 위 : 수박 ◆

단맛이 높고 열량이 낮아

수박은 열량이 100그램당 31 카로리에 불과하여 다이어트를 하는 사람들에게 매우 좋다. 단 6.8%의 당분 함량으로도 단맛을 낼 수 있다.

수분 함량 높고 저혈당 부하 낮아

수분 함량이 92% 이상인 수박은 혈당 부하(GL(血糖负荷), 단위중량당 특정 식품의 섭취가 혈당에 미치는 중

/ 종합

샤와후 ‘찬물 샤워’ 30 초 하면 살 빠진다



전문가: 심혈관질환자 등은 주의

샤와 마지막 단계에 30 초 동안 ‘찬물 샤워’를 하면 지방 연소를 촉진할 수 있다는 전문가의 주장이 공개됐다. 다만 심혈관질환자 등은 주의할 필요가 있다는 경고도 있다.

영국 관련 연구팀은 “유산소운동을 더 많이 하지 않고도 지방 연소를 높이고 싶다면 샤와 마지막 단계에 30 초 동안 찬물로 마무리하라.”며 “간단해보이지만 실제로 효과가 있다.”고 주장했다.

연구팀은 “핵심은 몸이 갑작스러운 추위에 반응하는 데 있다. 찬물에 닿으면 몸은 체온을 유지하기 위해 더 열심히 일해야 하는데 이 과정에 갈색지방이 활성화한다.”며 “에너지를 저장하는 일반 지방과는 달리 갈색지방은 에너지를 소모해 열을 생성한다.”고 설명했다.

이어 “찬물 샤워가 운동을 완전히 대체할 수는 없지만 꾸준히 실천하면 지방 연소를 보조하는 데 효과적”이라며 “건강한 식단과 규칙적인 운동을 병행하면 신진대사에 변화를 일으켜 지방 연소 효율을 높일 수 있다. 처음 30 초에서 점차 시간을 늘여가는 것도 좋다.”고 말했다.

찬물 샤워가 건강에 도움을 준다는 연구는 이전에도 있었다. 면역체계가 강화되고 신진대사를 촉진하며 근육의 만성 통증이나 우울증 증상을 완화할 수 있다는 내용이다. 다만 “아직 찬물 샤워의 긍정적 효과에 대한 과학적 근거는 제한적”이라는 회의적인 시각도 있다.

일부 전문가는 “오히려 찬물에 오래 노출되면 역효과가 나타나 건강을 해칠 수 있다.”며 “특히 심혈관 질환이나 혈액순환장애가 있는 환자는 갑작스러운 찬물에 혈압이 급변하면서 심장마비 등의 위험을 겪을 수도 있다.”고 경고했다. / 종합

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中华有福
助人是福

图说
我们的
价值观

天津大郑剪纸

中宣部宣教局 中国文明网