

여름은 심장질환 다발기

여름에 들어 기온이 상승하고 날씨가 무더워지면서 많은 사람들은 불안감, 초조함, 숨가쁨을 느끼고 있다. 이것은 착각이 아니다. 더운 날씨에 심장은 확실히 더 큰 압력을 받고 있다. 2022년 《랜싯》에 발표된 연구에 따르면 기온이 1도 상승할 때마다 심혈관질환 관련 사망률이 2.1% 증가한다.

여름철에 심장 보호를 위해 이런 6가지 일을 적게 해야 한다.

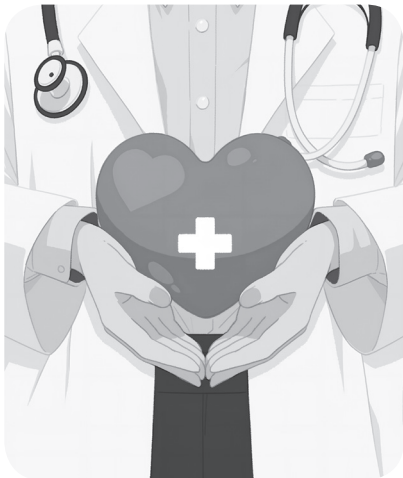
◆ 운동후 얼음물 바로 마시지 말아야

복건중의약대학부속재활병원 수면의학과 부주임의사 여운영은 여름철 기온이 높을 때 인체의 혈관은 확장 상태에 있다고 말했다. 격렬한 운

동후 즉시 온도가 매우 낮은 찬 음료를 마시거나 에어컨을 켜거나 땀수욕하면 이러한 자극으로 인해 전신의 혈관이 수축하고 경련이 일어나며 혈압이 갑자기 상승하고 혈액 점도가 높아지며 혈관이 응고되어 혈관이 막히면서 협심증과 심근경색을 유발할 수 있다.

◆ 땀 흘린 후 에어컨바람 직접 쐬지 말아야

실외에서 땀을 많이 흘린 후 집에 돌아오면 먼저 땀을 닦고 나서 에어컨을 켜야 한다. 그러되 에어컨바람을 직접 쐬지 않도록 해야 한다. 더운 실외에서 에어컨을 켜 방에 들어가거나 외출할 때에는 먼저 방문을 열고 문앞에 잠시 서서 몸이 완충할



시간을 주어 심장이 적응할 수 있도록 하는 것이 좋다. 혈관이 과도한 열 자극을 받아 경련을 일으키는 것을 피하고 급성 관상동맥증후군의 발생을 방지해야 한다.

◆ 땀 흘린 후 땀수욕하지 말아야

여름철 야외에서 땀을 많이 흘렸다면 실내로 돌아와 10~15분 휴식을 취한 후 미지근한 물로 샤워하는 것이 좋다. 일반적으로 수온은 체온 즉 35~37도면 된다.

◆ 여름철 가급적 밤새우지 말아야

여름철에는 7시간 정도의 수면시간을 확보하고 가급적 밤을 새우지 말아야 한다. 많은 사람들은 이런 경험을 했을 것이다. 어느 날 밤을 새울 때 갑자기 심장이 ‘쿵’ 하는 것을 느끼는데 이는 밤샘이 갖다준 영향일 수 있다.

◆ 설탕 음료로 물 대신하지 말아야

많은 사람들은 끓인 물을 마시면 항상 맛이 없다고 느껴 물 대신 음료를 즐겨 마신다. 그러나 2024년 《미국립상영양학잡지》에 발표된 한 연구에 따르면 설탕이 든 음료를 마시지 않는 사람과 비교했을 때 매일 2인분 이상의 설탕이 든 음료를 마시는 것이 심혈관질환 위험 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다.

◆ 자꾸 짜증내지 말아야

비록 고온이 사람을 쉽게 짜증나게 하지만 그래도 즐거운 생각을 많이 할 것을 권의한다. 종의는 즐거운 마음은 심장 혈액 순환에 아주 큰 도움이 된다고 인정한다.

/ 인민넷 - 조문판

뜨거운 물에 식기 행구는 것, 효과 있을까?



외식할 때 많은 사람들은 ‘뜨거운 물에 식기를 행구는’ 식전 의식을 고수하는데 이렇게 하면 소독과 살균이 가능하고 더 위생적일 수 있다고 생각한다. 식기를 사용하기 전에 뜨거운 물에 행구지 않으면 어쩐지 깨끗하지하고 마음이 놓이지 않는다. 그렇다면 뜨거운 물에 식기를 행구는 것은 정말 소독, 살균 효과가 있을까?

살균 효과 달성하기 어려워

가장 끓인 100도의 뜨거운 물에 식기를 30초 동안 행구면 세균의 일부를

효과적으로 제거하는 약간의 효과를 볼 수 있다. 하지만 식당의 물은 대부분의 경우 이러한 온도에 도달하지 못하고 행구는 시간도 부족하여 거의 효과가 없다고 볼 수 있다.

외식할 때 식기를 뜨거운 물에 행구면 나쁠 것은 없지만 확실한 소독 및 살균 효과를 기대해서는 안된다. 물이 충분히 뜨겁지 않고 시간이 길지 않으면 뜨거운 물에 식기를 행구다 해도 거의 소용이 없기 때문이다. 안전하고 안심하고 먹으려면 깨끗하고 위생적인 음식점을 선택해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

오래 불린 목이버섯 먹지 말 것!

중독 위험 있어



목이버섯을 물에 오래 불릴수록 도둑하고 맛있다고 생각하는가? 이는 잘못된 인식이다.

목이버섯을 너무 오래 불리면 봉크레크산(米酵菌酸)이 생기기 쉽다. 이 독소는 코코넛독 버크홀데리아균(椰毒伯克氏菌)이 만들어낸 ‘보이지 않는 살인수’라고 불린다. 약 26도에서 가장 잘 번식하며 더운 날에는 더욱 잘 생성된다.

중요한 것은 이 독소는 냄새도 나지 않고 오염되여도 전혀 보아낼 수 없다는 것이다. 간, 신장, 신경을 전문 공격하며 1밀리그램으로도 목숨을 앗아갈 수 있는데 치사률은 40% 이상에 달한다. 생각만 해도 끔찍하다.

안심하게 목이버섯 먹는 4가지 요령

1. 포장된 목이버섯을 우선적으로 선택하고 물에 불리기 전에 먼저 행구어야 한다.
2. 찬물에 4시간 이상 불리지 말아야 한다.
3. 중간중간 물을 1~2회 갈아주고 끈적끈적하고 냄새가 나면 얼른 버려야 한다.
4. 밥을 넘길 때는 반드시 랭장고에 넣어 밀봉 랭장하되 되도록 빨리 먹어야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

매운 음식 먹으면 살이 빠질까?

고추가 매운 맛을 내는 리유는 주로 캡사이신(辣椒素)을 함유하고 있기 때문이다. 캡사이신은 알칼로이드성(鹼性) 물질로 자극성이 강하고 구강, 식도, 위장막을 자극하여 매운 맛을 느끼게 한다. 고추는 캡사이신 외에도 비타민 C, 엽산, 카로틴(胡萝卜素), 식이섬유 및 다양한 미네랄과 영양소를 풍부히 함유하고 있어 인체건강을 유지하는 데 일정한 장점이 있다.

고추가 살을 뺄 수 있다는 주장은 주로 캡사이신이 신체의 카로리 소모를 자극하고 신진대사를 촉진하여 지방 분해를 가속화할 수 있다고 보기 때문인데 사실 이런 주장에는 여러가지 잘못된 인식이 있다.

지방 연소 효과 제한적

캡사이신은 실제로 신체의 카로리 소모를 자극할 수 있지만 카로리 소모가 적은 것은 지방 감소에 큰 영향을 미치지 않는다. 동시에 매운 음식은 종종 기름지기에 식욕을 촉진해 더 많이 먹게 되며 따라서 카로리 섭취도



더 많아진다.

현저한 개인차

사람마다 체질과 대사 수준이 다르기 때문에 캡사이신은 사람에 따라 역할이 부동하다. 일부 사람들은 고추에 더 민감하게 반응해 특정 카로리 소모를 일으킬 수 있지만 이런 카로리 소모는 다이어트 효과를 보기에는 충분하지 않다. 다른 일부 사람들에게는 캡사이신이 거의 효과가 없을 수도 있다. / 중국질병예방통제중심

멸균닭알은 일반닭알에 비해 더 안전할까?

멸균닭알은 일반닭알에 비해 더 안전하다는 이런 견해는 정확하지 않다.

시중에 나와있는 멸균닭알은 생으로 먹을 수 있다는 주장 때문에 큰 인기를 끌고 있고 가격도 일반닭알에 비해 훨씬 비싸다. 리론적으로 멸균닭알은 일반닭알에 비해 더 안전하다.

멸균닭알은 공장에서 출하되기 전에 엄격한 세척, 저온살균 및 기타 처리를 거쳐 뿐만 아니라 살모넬라균(巴氏杀菌) 및 병원성 세균에 대한 명확한 요구사항이 있다.

그러나 멸균닭알의 안전성은 엄격한 포장 및 보관 조건에 달려있는바 0~10도에서 운송과 보관이 이루어져야 한다.

시중에 나와있는 많은 이른바 ‘멸균닭알’은 그렇지 않으며 일부는 일반닭알과 혼합하여 판매하기도 한다. 부적절한 운송 또는 보관의 경우 세균이 여전히 번식할 수 있고 심지어 안전 기준을 초과할 수도 있다.

또한 일반닭알은 완전히 가열하여 조리하면 병원성 세균을 효과적으로

죽일 수 있는 반면 멸균닭알은 부적절한 보관으로 인해 세균이 번식하면 생식(生食) 시 그 위험이 오히려 더 높아질 수 있다.

요컨대 시중에 나와있는 멸균닭알과 일반닭알은 안전성 방면에서 본질적인 차이가 없으며 영양 흡수률도 삶은 닭알만큼 높지 못하다.

/ 중국신문넷

여름철 몸이 무기력하다면 칼리움 보충할 것!

여름이 되면 많은 사람들이 쉽게 지치고 무기력함을 느끼며 기운을 차리지 못하고 심지어 조금만 움직여도 가슴이 두근거리고 숨이 가빠진다.

이런 신호들은 몸에 칼리움이 부족함을 알려주는 것일 수 있다.

체내 칼리움은 주로 음식에서 오는데 90%가 장을 통해 혈액으로 흡수되고 땀, 소변, 소화관 등을 통해 배설되면서 칼리움이 동적 균형을 유지하도록 한다.

◆ 싱싱한 과일과 채소

채소와 과일 속 칼리움 함량은 일반적으로 100~400밀리그램/100그램이고 매일 섭취량이 많기 때문에 칼리움의 가장 중요한 공급원이다.

◆ 우유류

100밀리리터의 우유에는 180밀리그램의 칼리움이 포함되어있고 250그램의 우유에는 450밀리그램의 칼리움이 들어있는바 이는 성인 하루 기준치의 22.5%에 해당한다.

요구르트 속 칼리움 함량은 150밀리그램/100그램으로 유당불내증이 있는 사람들은 이런 유제품을 선택할 수 있다.



◆ 콩류와 통곡물

만약 절대 함량으로 따지면 콩은 모든 식품 가운데서 칼리움 함량이 가장 높은 류별에 속한다.

귀리, 보리, 메밀 등 통곡류도 칼리움 함량이 매우 높은바 300밀리그램/100밀리그램 이상이다.

◆ 감자류

감자류도 칼리움을 풍부히 함유하고 있는데 그중 감자와 토란 속 칼리움 함량은 300밀리그램/100



칼시움보충제 칼시움 함량이 높을수록 좋을가?

사람들은 일반적으로 칼시움보충제는 칼시움 함량이 높을수록 더 좋다고 생각하지만 사실 이것은 잘못된 인식이다.

일부 고가의 칼시움보충제는 “칼시움 함량이 높아 칼시움 보충 효과가 더 좋다.”고 주장되지만 실제로 칼시움 함량이 높을수록 흡수율이 오히려 낮아질 수 있다.

또한 칼시움보충제를 과도하게 섭취하면 근육이완, 변비, 메스꺼움 등 불편함을 유발할 수 있을 뿐만 아니라 아연과 철의 흡수를 방해하여 이들의 결핍을 유발할 수도 있다. 심각한 칼시움 과다 섭취는 고칼시움혈증, 고칼시움뇨증, 신장결석, 혈관 석회화 등을 유발할 수도 있다.

/ 인민넷 - 조문판