

자주 운동하는 사람과 그렇지 않은 사람의 차이는

운동습관이 가져다주는 변화



생활 속에서 운동습관이 있는 사람은 운동이 가져다주는 변화를 깊이 체감하곤 한다. 운동을 하면 온몸에 활력이 돌고 기분도 한결 달라진다.

1. 심폐기능이 더 강하다

심장은 전신 혈액순환의 중심이고 폐는 인체의 중요한 호흡기관이다. 심폐기능은 심장이 혈액을 공급하고 폐가 산소를 흡입하는 능력을 가리키는바 이 두가지 능력은 신체 기관과 근육의 활동에 직접적인 영향을 미친다.

규칙적인 운동은 호흡근의 강도와 근력을 높이고 폐 순응도를 개선하며 폐 기능과 폐 국소저항력을 향상시키고 심장박동을 보다 강력하고 규칙적으로 만들어 심장 혈액공급의 리듬과 효율성을 보장함으로써 심혈관질환의 발병을 줄일 수 있다.

2. 뼈, 근육, 관절이 더 좋다

자주 운동하면 뼈, 관절, 근육에 매우 많은 좋은 점이 있다. 우선 뼈의 혈액순환을 개선하고 뼈의 신진대사를 강화하며 뼈의 직경을 커지

게 하고 근육을 두꺼워지게 하며 뼈의 배열을 규칙적이고 정연하게 할 수 있다.

뼈의 형태와 구조가 잘 변화됨에 따라 뼈의 골절 위험, 굽힘 저항 및 압축 저항과 같은 뼈 강도의 능력이 크게 향상된다.

다음으로 규칙적인 운동은 관절 표면의 연골과 골밀도의 두께를 증가시켜 관절 주변의 근육을 발달시키고 힘을 강화하며 관절낭과 인대를 두꺼워지게 함으로써 관절의 부담을 줄이고 관절의 안정성을 증가시킬 수 있다.

3. 더 품위가 있고 유쾌하다

규칙적인 운동은 체중감량에 도움이 될 뿐만 아니라 전신 골격근계통의 건강에도 도움이 된다. 강력한 기능을 가진 근육은 몸매를 더 유연하게, 몸매를 더 좋게 만들어 더 품위있고 아름답게 보이게 한다.

자주 운동하면 뇌에서 엔도르핀이 분비되면서 좋은 감정과 상태 반응을 일으킬 수 있으며 불안과 우울한 감정을 완화시키고 정신건강을 증진하며 일부 만성질환의 예후와 회복에도 도움이 된다.

/ 인민넷 - 조문판

똥똥한 사람만 지방간에 걸리는가?



비만인 사람들은 지방대사에 대한 부담이 증가하고 지방간에 걸릴 위험이 더 높다. 그러나 비만은 지방간의 발병 원인중 하나로 유일한 원인은 아니다.

비만의외에도 지방간의 원인에는 과음, 당뇨병, 고콜레스테롤 식습관, 고칼로리 식습관, 유전 등이 포함된다.

비만인 사람은 지방간에 걸리기 쉽지만 마른 체형인 사람도 상술한 요인이 존재한다면 마찬가지로 지방간에 걸릴 수 있다.

또한 체중을 빠르게 감량하는 사람은 영양실조에 걸리기 쉽는데 이는 간의 지방대사에 영향을 미쳐 지방간을 유발할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

크록스화, 오래 신으면 무좀에 걸릴 수 있어!



크록스화(洞洞鞋)는 부드럽고 편안한 특성으로 여름에 많은 사람들이 즐겨 신는다. 하지만 최근 일부 네티즌들은 크록스화를 신었다가 무좀에 걸린 사실을 발견했다.

광주시피부병병원 진균 전문클리닉 책임자 고애리는 고온 다습 환경에서 크록스화를 장기간 착용하면 발에 진균 감염 위험이 증가할 수 있다고 소개했다. 바로 흔히 말하는 '무좀'이다.

아쿠아 운동화나 패브릭(网面) 운동화에 비해 크록스화는 땀을 잘 흡수하지 못하고 같은 플라스틱 소재를 주로 사용하는 슬리퍼에 비해서도 전

체적인 통기성이 더 약하다. 이 두가지는 모두 크록스화로 하여금 습한 환경을 조성하게 한다.

무좀이 많이 발생하는 부위중 하나는 발가락 사이인데 크록스화는 발가락 앞과 랑쪽을 플라스틱 재질

로 단단히 감싸기에 발가락 사이가 건조함과 통풍이 어렵게 된다. 일부 크록스화는 유연성이 부족하여 발과의 장기간 마찰로 피부 장벽이 손상되기 쉽고 진균 감염의 기회를 제공한다.

만약 신어야 한다면 우선 최대한 환풍성을 유지해야 한다. 다음으로 흡수성이 좋은 양말을 신어야 한다. 그러면 발의 땀을 양말에 흡수시킬 수도 있고 발과 신발의 마찰을 줄일 수도 있다. 또한 약간의 파우더(爽身粉)를 사용하여 발을 건조하게 유지할 수도 있다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

당 조절은 삼시세끼 탄수화물 조절을 의미할까?



다. 주식은 통곡물, 잡두류 등을 선택하고 적절한 량의 단백질과 식이섬유 식품을 결합시키면 좋다. 동시에 식사 순서와 식사량 조절에 주의를

기울이고 규칙적인 운동을 병행해야 혈당을 장기적이고 안정적으로 관리하는 데 도움이 된다.

/ 인민넷 - 조문판

천연보호막!

여름철 자외선차단에 좋은 음식

생활 속 일부 음식에는 천연 자외선 차단제에 필적하는 항산화 성분이 비교적 많이 포함되어있다.

① **신선한 대추**: 신선한 대추는 과일중 '비타민 C'의 왕으로 꼽히는데 비타민 C는 콜라겐 합성을 촉진하고 멜라닌색소(黑色素)의 침전을 방지할 수 있어 미용 및 피부 관리에 없어서는 안되는 영양소이다.

② **녹차**: 녹차에는 폴리페놀(茶多酚), 카페인, 테아닌(茶氨酸) 등 활성

물질이 풍부하여 자외선으로 인한 피부 손상을 완화시키는 데 도움이 된다.

③ **다지방 해수어류**: 오메가-3 지방산이 풍부하여 자외선으로 인한 피부 발적(红肿)과 염증을 감소시킬 수 있다.

④ **견과류**: 비타민 E가 풍부하여 티로시나아제(酪氨酸酶)의 활성을 억제하고 멜라닌 생성을 줄이는 데 도움이 된다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

'무균닭알', 정말 세균이 없는가?

최근 주요 전자상거래 플랫폼에 대량의 '무균닭알' 제품이 등장하고 있다. 상인들은 이러한 닭알은 "안전하고 무균이기에 안심하고 먹을 수 있다."고 주장한다. 이른바 '무균닭알'은 정말 세균이 없는가? '무균닭알'과 생식가능닭알(可生食鸡蛋)은 같은 제품인가?

농업농촌부 식품영양발전연구소 연구원 주대주는 다음과 같이 밝혔다. 사실상 닭알은 완전히 무균 상태로 만들기 어렵다. '무균닭알'이라는 이름은 소비자들에게 오해를 줄 수 있다. 닭알이 특별히 깨끗



한 일종의 닭알이다. 핵심 특징은 살모넬라균이 없고 낱것으로 먹을 수 있다는 것으로 점점 많은 소비자들의 눈길을 끌고 있다.

상인들은 고품질의 닭알을 추구하는 소비자들의 심리를 포착하여 '무균닭알'이라는 명목으로 앞다투어 홍보하고 있다.

주대주는 '무균닭알'은 실제로 살모넬라균이 들어있지 않아 숙성 처리 없이 바로 생으로 먹을 수 있는 닭알을 말하는데 비교적 과학적인 명칭은 생식가능닭알이라고 해야 할 것이라고 말했다.

업체의 홍보와 관련해 관련 전문가들은 다양한 닭알 제품을 과학적으로 이해하고 이성적으로 선택하며 수요에 따라 구매하고 맹목적으로 유행을 따르지 말 것을 소비자들에게 당부했다.

/ 인민넷 - 조문판

요즘 참외가 좋은 이유



참외는 땀을 많이 흘리는 요즘 특히 건강에 도움이 된다.

참외 속의 포도당, 과당은 몸에 빠르게 흡수되고 풍부한 비타민 C는 피로 회복에 유리하다. 수분 함량(약 90%)이 많아 갈증 해소를 돕고 칼륨 함량(100그램당 약 221밀리그램)이 높아 인슐린 분비 촉진, 혈당 조절 및 당뇨병 예방에 기여한다. 엽산이 100그램당 약 132마이크로그램 들어 있어 과일과 채소류중 가장 풍부하다. 오렌지보다 약 2.6배나 많다.

참외의 대표적인 생리활성 성분은 쿠쿠르비타신(葫芦素)으로 염증을 줄이고 항암, 항진균, 간 보호, 기억력 및 면역력 증진 등 다양한 효능이 있다. 참외씨 주변에는 토코페롤(番茄红素)이 풍부하여 몸의 산화(손상)를 줄이는 항산화 효과가 있다. 참외 껍질에 많은 베타카로틴(100그램당 약 90마이크로그램)은 비타민 A의 이전 물질로 시력 보호, 눈 건강에 도움이 된다.



/ 종합

벌레 있는 양매 먹어서는 안되는가?

양매에 벌레가 있으면 먹어서는 안된다는 견해는 지나치게 과장된 것이다. 양매에서 자주 나타나는 하얗고 작은 벌레는 사실 초파리의 유충으로 일반적으로 먹을 수 있기에 지나치게 두려워하지 않아도 된다.

초파리 성충은 성숙한 양매의 달콤한 향에 끌려 과일 표면에 알을 낳는데 알이 부화하면 과육 속으로 파고들어 유충으로 성장한다. 이러한 유충은 양매 과육을 먹이로 하는데 인체에 해

로운 바이러스나 세균을 지니고 있지 않기 때문에 일반적으로 건강 문제를 일으키지 않는다. 게다가 우리의 위산은 상당히 강한바 약소한 초파리의 후대들이 우리 몸에서 반란을 일으킬 능력이 없다.

그래도 벌레를 먹고 싶지 않다면 연한 소금물에 10~20분 정도 담가두었다가 초파리 유충이 스스로 나온 뒤에 다시 행구면 된다.

/ 인민넷 - 조문판