

배설 없는 86 세 몸매 만드는 보약



▲ 케롤리나 헤레라 (86 세)

열마전 세계적인 패션 디자이너로 유명한 케롤리나 헤레라가 86 세임에도 불구하고 세월을 거스르는 몸매의 비결을 공개해 화제를 모은 적이 있다. 그녀가 즐겨 먹는 메뉴에는

항상 다양한 채소와 과일이 풍부하게 포함되어 있었다.

■ 비타민 · 무기질 · 식이섬유 등 영양 풍부

‘체중 조절을 위한 채소와 과일 섭취를 생활화하기 위해 얼마나 먹어야 하는지’와 관련해 서울대 식품영양학과 윤지현교수는 “하루 500그램 이상을 먹어야 한다.”고 말했다. 이는 한국영양학회가 만성질환 예방을 위해 권장하는 량이다. 성인병과 암 예방을 위해서는 채소와 과일을 5점시 다시 말해 끼니마다 채소 1점시 그리고 중간에 간식으로 과일을 먹으면 된다. 채소와 과일에는 비타민 · 무기질 · 식이섬유 · 파이토케미컬 (植物化合物)이 풍부해 암과 만성질환 예방을 통한 건강수명 연장에 도움이 된다.

이제부터 채소와 과일을 보약이라 생각하고 하루 채소와 과일 500그램 섭취를 생활화하자. 과학적으로나 의학적으로도 검증된 보약이다. 처음 먹어보는 음식은 불편할 수 있지만 3~6개월 계속 먹게 되면 습관이 되어 맛있어지고 나중에는 즐기게 된다. 누구나 경험하듯이 입맛은 변한다. 맛은 습관이다.

■ 베리류 키운 핀란드, 암 사망률 53% 감소

미국, 캐나다, 핀란드 등 여러 국가는 정부

가 나서서 영양불균형 해소를 위한 캠페인을 벌이고 있다. 핀란드의 ‘노스카렐리아 시범사업’이 흥미롭다. 핀란드는 국가의 주요 산업인 낙농업 (奶农业)을 베리 (漿果) 작물 산업으로 전환하기 위해 재정을 지원하여 베리를 판매하고 베리 식품을 개발할 수 있도록 협력함으로써 심혈관질환의 위험 요인인 버터 소비를 줄이고 저지방 우유와 채소 섭취를 증가하는 등 식습관으로 변화시켰다. 그 결과 30년후에는 심혈관질환 사망률이 75% 줄었고 암 사망률도 53% 감소했다.

비만을 단순히 개인적인 게으름만으로 탓해서는 해결되지 않는다. 자료에 따르면 ‘채소와 과일의 간편한 섭취 방법’ (28.4%), ‘쉽게 구매 가능한 환경’ (19.7%), ‘저렴한 가격’ (17.5%) 등의 조건이 갖춰진다면 신선한 채소류를 충분히 섭취할 수 있는 것으로 나타났다.

건강식품문화를 위한 개인과 기업, 지역사회, 국가 차원의 협력 방안이 함께 제시되어야 한다. 단마르크 정치드라마 <녀총리 비르기트>에서 비르기트가 회의 테이블에 놓여있는 과자를 과일로 바꾸는 장면이 나온다. 회의할 때 다과 대신에 바로 먹을 수 있는 사과나 귤 혹은 컵에 든 과일을 제공하는 회사들이 늘어나고 있는 것도 긍정적인 변화이다.

/ 종합



곰팡이가 조금 생긴 과일 , 잘라내고 먹어도 안돼



곰팡이가 조금 생긴 과일은 그 부분만 잘라내고 먹어도 되는가? 먹지 말아야 한다.

과일을 너무 오래 방치하거나 표면에 상처가 있으면 곰팡이가 침입하여 번식할 수 있으며 이러한 곰팡이는 많은 진균독을 생성하고 축적할 수 있다. 레를 들어 사과, 배, 복숭아 등 과일에 곰팡이가 생기면 파툴린 (展靑毒素) 함

량이 점차 증가하는데 이 독소는 신경독으로 급성 또는 만성 식중독을 일으키고 메스꺼움, 복통, 설사 및 기타 식중독 증상을 유발할 수 있으며 기형 및 발암성도 유발할 수 있다.

이러한 독소는 부패한 부분의 주변 조직에도 다양한 정도로 존재한다. 감숙농업대학의 연구에 따르면 사과는 부패 면적이 클수록 파

툴린 함량이 높아진다. 또한 파툴린은 사과의 주변 조직으로도 확산되는데 썩은 부위에서 멀수록 파툴린 함량이 낮고 가까울수록 그 함량이 높아지며 썩은 부위의 직경이 증가함에 따라 파툴린 함량도 증가한다. 따라서 곰팡이 부위를 잘라내고 먹더라도 여전히 독소를 섭취할 수 있다.

/ 중국신문넷

몸에 4 가지 징후 나타나면 면역력 저하 의미

면역력은 인체의 중요한 생리적 기능으로 일단 손상되면 다양한 질병이 기회를 틈타 침입하게 된다. 신체의 어떤 신호가 당신의 면역력이 조용히 저하되고 있음을 의미할까? 어떻게 면역력을 증강할 수 있을까?

상해시폐과병원 호흡기및중증학과 주임 의사 호양은 면역력 저하에는 4 가지 징후가 있다고 소개했다.

■ 빈번한 감염

면역력이 약하면 병원체가 쉽게 침입하여 감기가 재발하고 호흡기 감염 등을 유발할 수 있다.

■ 몸이 나른하고 무기력

면역체계는 정상적인 작동을 유지하기 위해 많은 에너지를 소모한다. 면역력이 약해지면 몸은 피로와 무력감을 느끼면서 자주 피로하고 정신과 동력이 부족하며 심지어 간단한 일상활동도 힘들어진다.

■ 알레르기 반응 쉽게 출현

정상적인 상황에서 면역체계는 알레르기 반응을 피하기 위해 자체 물질과 이물질질을 잘 구별할 수 있다. 하지만 면역력이 저하되면 면역



체계가 원래 무해한 물질에 과민 반응을 일으켜 피부가려움증, 습진, 천식 등 알레르기를 유발할 수 있다.

■ 중앙 생기기 쉬워

면역계통은 종양을 예방하고 조절하는 데 중요한 역할을 하는바 면역력이 낮으면 신체의 중앙 모니터링 능력이 약해지면서 다양한 유형의 종양에 걸리기 쉽다.

면역력을 보호하기 위해 다음과 같은 몇 가지들 기억하자.

- 체온 유지하기
- 스트레스 적당히 줄이기
- 수면질 향상시키기
- 프로바이오틱스 합리적으로 사용하기
- 비타민 및 미네랄 보충하기
- 제때에 물 마시기
- 규칙적인 운동 하기

/ 인민넷 - 조문판

여름철 심장이 두려워하는 4 가지 목욕 습관



여름에는 온도가 높고 습하여 몸이 끈적 끈적거리고 땀을 흘리기 쉽다. 따라서 사람들이 목욕하는 회수도 함께 늘어난다.

의사의 견해에 따르면 목욕이라는 평범하고 작은 일이 고온 날씨에 여러가지 숨겨진 위험을 내포하고 있는데 일부 부적절한 조작은 심장에 매우 불친절한바 부정맥, 실신, 심지어 심장돌연사를 유발하기 쉽다.

◆ 땀이 난 후 찬물로 샤워하기

여름에 실외에서 돌아오거나 운동을 마친 후 온몸이 땀투성이가 되면 많은 사람들은 찬물로 샤워를 한다. 이런 습관은 심장과 뇌에 모두 위험하다. 찬물로 샤워하면 머리 혈관이 수축하여 어지럼증, 두통이 나타나거나 눈앞이 캄캄해질 수 있다.

◆ 샤워 시간 너무 오래서는 안돼

장시간 목욕을 하면 피부혈관이 계속 확

장되어 많은 혈액이 체표면으로 몰려들고 뇌와 심장의 혈액 공급이 상대적으로 줄어들어 쉽게 어지러움, 심계항진 심지어 부정맥이나 실신을 유발할 수 있다.

◆ 식후 혹은 음주후 목욕

잘못된 시간 레하면 식사후, 음주후, 운동후 또는 과도한 공복에 목욕을 하면 심장에 압력을 가할 수 있다.

◆ 목욕할 때 창문 꼭 닫기

많은 사람들은 목욕할 때 문과 창문을 닫는 것을 좋아하는데 그러면 욕실이 무덥고 저산소 상태가 된다. 사람은 이러한 환경에서 가슴이 답답하고 불안해지기 쉽다. 심장에 산소 공급이 부족하면 심혈관 사고 발생 위험이 증가된다.

/ 인민넷 - 조문판

더위를 더 쉽게 해소하는 방법은

여름에 땀수욕하면 더위를 더 쉽게 해소할 수 있다는 생각은 바람직하지 않다.

인체의 산열은 주로 피부혈관의 확장 (산열 면적 증가)과 땀의 증발 (열량 제거)에 의존한다. 고온 날씨에 견디기 어려울 때 땀수욕을 하면 확실히 열을 빠르게 제거하여 ‘일시적인 랭각’ 효과를 가져올 수 있지만 피부의 온도가 상승하면서 혈관이 다시 확장되어 신체는 오히려 ‘땀열 반복’으로 더 덥게 느껴질 수 있다.

또한 지나치게 낮은 수온은 혈관의 급격

한 수축을 일으켜 ‘땀쇼크 반응’을 유발할 수 있는데 이는 호흡 곤란, 심박수 상승, 혈압 변동 등으로 나타날 수 있다. 특히 노인, 어린이, 심혈관질환 환자들은 이러한 건강 위험을 무시하면 안된다.

전문가는 일반인들이 평소 더위를 식히기 위해 맹목적으로 땀수욕을 하는 것을 권장하지 않고 따뜻한 물로 샤워하고 선풍기나 에어컨을 함께 사용하여 증발을 돕고 열을 발산하는 것을 권장한다.

/ 인민넷 - 조문판

비타민 D 유지하려면 해빛을 얼마나 받아야 할까

태양의 자외선 (UV) 이 피부에 닿으면 비타민 D 합성이 촉진된다. 해벌에 로출되는 시간, 피부색, 나이는 모두 해벌에 로출될 때마다 합성되는 비타민 D 의 량에 영향을 미친다. 몸에는 비타민 D 과다 생성을 억제하는 기제도 있다.

미국 건강 · 의료 매체 ‘헬스’에 따르면 대부분 전문가들은 일주일에 여러번 5분에서 30분 정도 해벌을 쬘라고 권장한다. 리상적으로는 오전 10시 30분에서 오후 4시 사이에 해벌을 쬘 것이 좋다.

오전 10시 30분 이전이나 오후 4시 이후에 주로 해벌을 쬘 경우 해빛을 통해 충분한 비타민 D를 얻기 위하여 더 많은 시간을 야외에서 보내야 한다. 하루중 이른 아침과 늦은 시간에는 해벌이 강하지 않기 때문이다.

오전 10시 30분에서 오후 4시 사이는 자외선이 가장 강한 시간대라는 점을 명심하자. 따라서 피부가 타지 않도록 자외선차단제를 바르는 것도 잊지 말아야 한다.

피부와 의사들은 매일 SPF 30 이상의 자외선차단제를 광범위하게 바르는 것을 권장한다. 한 연구에 따르면 자외선차단제는 신체의 비타민 D 합성 능력을 저하시킬 수 있지만 자외선의 15%는 여전히 피부를 통과해 흡수된다. 즉 자외선차단제를 바르더라도 신체는 여전히 비타민 D를 생성할 수 있

다는 뜻이다. 따라서 자외선차단제를 바르면 피부 손상을 예방하는 동시에 비타민 D를 어느 정도 생성할 수도 있다.

나이가 들면서 몸에서 비타민 D를 생성하는 것이 더 어려워지기 때문에 해벌 로출을 더 많이 해야 한다. 70세가 넘으면 젊은 사람들보다 더 많은 량의 비타민 D가 필요할 수 있다. 간과 신장이 비타민 D를 유용한 형태로 전환하는 능력이 떨어지면서 신체가 비타민 D를 흡수하는 효율이 떨어질 수 있다.

사람들은 나이가 들면서 해빛 아래에서 보내는 시간이 줄어들게 되므로 충분한 해벌에 로출되기 위해 더 의식적으로 노력해야 한다. 로인의 비타민 D 결핍은 골밀도 감소, 근력 약화, 낙상 위험 증가로 이어질 수 있다.

해빛을 충분히 받지 못하는 것 또한 심각한 위험을 초래할 수 있다. 연구에 따르면 미국에서 매년 34만명의 사망이 해벌 로출 부족과 관련이 있을 수 있다. 해벌을 피하는 사람들은 흡연자와 마찬가지로 사망 위험이 높다.

하지만 해벌 로출은 몇가지 위험도 따른다. 해벌 로출은 피부암, 주름, 조기 로화 및 기타 피부 손상을 유발할 수 있다. 또 면역체계와 피부의 자연 방어력을 저하시킬 수도 있다. 미국 피부과학회와 같은 일부 전문가 기관에서는 안전한 해벌 로출량은 없다고 말한다.

/ 종합