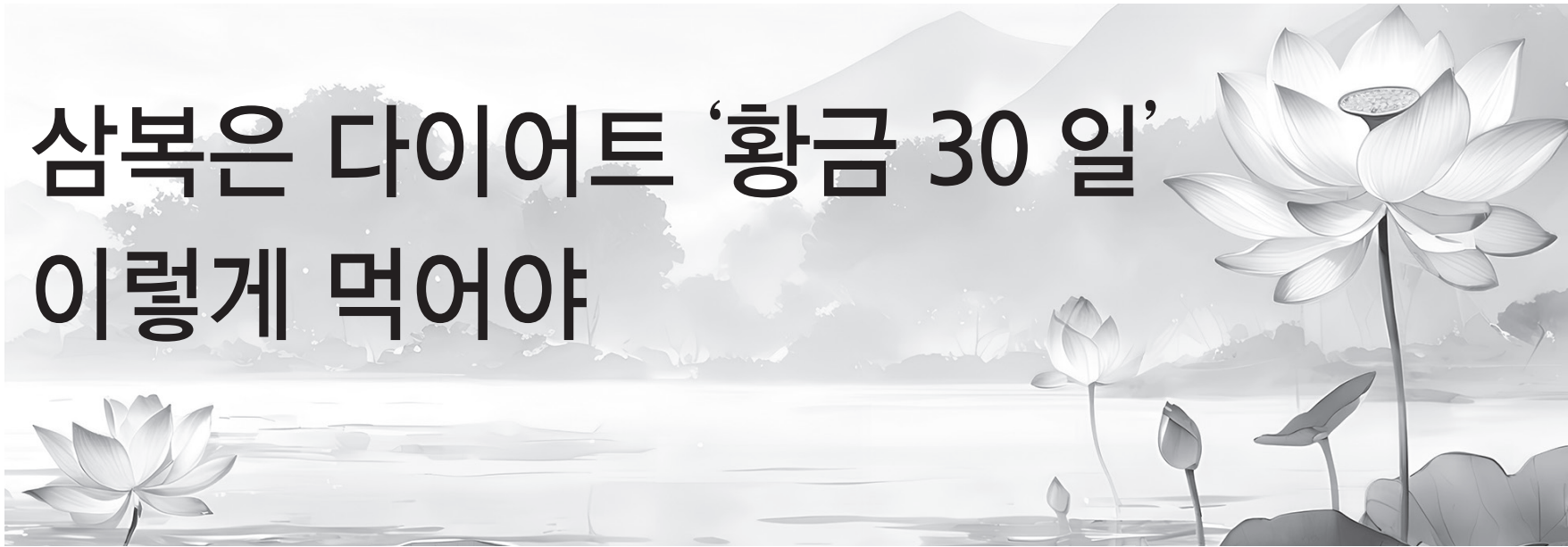




삼복은 다이어트 ‘황금 30 일’ 이렇게 먹어야

삼복철에 한증하면 다이어트에 좋은가?

삼복더위에 한증(汗蒸)하면 인체는 고온 환경에 노출되어 체온 조절을 위해 많은 땀을 흘리게 된다. 땀을 많이 배출하면 짧은 시간내에 수분이 많이 손실되면서 체중이 어느 정도 줄어든다. 또한 한증할 때 신체의 신진대사가 일시적으로 빨라지고 에너지 소모도 증가한다. 그러나 한증으로 인한 체중 감소는 주로 지방 소비보다는 땀으로 인한 수분 손실에서 비롯된 것이다. 수분을 보충하면 체중이 급격히 증가하는 경향이 있다.

‘다이어트’의 본질은 체중을 일시적으로 줄이는 것이 아니라 체지방을 감소시키는 것이다. 체중감량이 필요한 사람들은 한증을 보조 수단으로 활용하면서도 과학적인 식단과 규칙적인 운동을 병행해 기초대사율을 높이고 지방 연소를 촉진해야 비로소 리상적인 체중감량 효과를 얻을 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

올해 삼복은 7월 20일부터 8월 18일까지이다. 삼복더위는 중의학 리론상 1년중 양기가 가장 왕성한 시기이자 체중감량의 ‘황금 30일’로 간주된다. 다이어트를 하는 동안 어떻게 먹어야 할까?

아침 꾸준히 먹기

다이어트 시 아침을 꼭 챙겨먹을 것을 권장한다. 레를 들면 닭알 하나를 먹고 우유 한잔을 마시면 인체에 필요한 칼슘, 미네랄 및 비타민이 더 충분히 보장되는데 이러한 물질은 소화를 돕는 충분한 아미노산을 제공할 수 있다.



채소 많이 먹기

연구에 따르면 채소에는 많은 식이 섬유와 비타민이 함유되어있으며 당분 함량이 낮고 건강에 좋다. 특히 짙은 색상의 잎채소를 많이 섭취하면 위장 운동을 효과적으로 촉진할 수 있다.

잡곡으로 일부 정곡 대체하기

다이어트 기간에는 정제된 주식의 일부를 통곡물로 대체하는 것이 좋다. 통곡물에는 식이섬유, 비타민, 미네랄이 풍부하여 다양한 영양소를 보충할 수 있을 뿐만 아니라 칼로리 섭취를 줄일 수 있다. 동시에 풍부한 식이섬유는 위장 운동을 촉진하고 소화를 돕는다.

소금 적게 섭취하기

일상적인 식단은 단백해야 한다. 염분 섭취를 줄이는 것은 신장의 부담을 줄이고 해독 효률을

높이는 데 도움이 되며 동시에 신진대사를 촉진할 수 있다. 따라서 염분 섭취를 조절하는 것이 매우 중요하다.

붉은 고기 적게 섭취하기

흰살 고기중 가금류, 수산물 등은 지방 함량이 낮고 단백질 함량이 높아 다이어트를 하는 사람들에게 적합할 뿐만 아니라 건강에도 도움이 된다. 따라서 이 기간 붉은 고기를 흰살고기(근육 섬유가 부드러운 고기)로 대체할 수 있다.

설탕과 기름 적게 먹기

성공적인 다이어트를 위해 당분과 지방 섭취를 조절하는 것이 중요하다. 설탕과 기름은 모두 고칼로리 물질로 과도하게 섭취하면 칼로리가 쉽게 축적되어 체중관리에 도움이 되지 않는다. 일상 식단에서 고칼로리 음식 섭취를 줄이기 위해 기름과 설탕을 줄이는 원칙을 견지해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

옥수수에서 영양가 가장 높은 부분은

옥수수는 잡곡중에서 가장 인기 있는 식품의 하나라고 할 수 있다. 먹기 편하고 달콤하며 식감이 부드러워 다이어트를 하는 사람들이 좋아하는 주식일 뿐만 아니라 많은 직장인들의 아침식사 메뉴로도 자리잡고 있다.

많은 사람들은 옥수수알을 다 먹은 후 옥수수이삭에 열은 노란색의 작은 알갱이를 남겨두곤 한다. 그러나 다음에 옥수수를 먹을 때에는 옥수수알뿐만 아니라 이 작은 알갱이들도 놓치지 말아야 한다. 이 노란색 알갱이는 옥수수 배아로 옥수수 중 영양가가 가장 높은 부분이며 전체 옥수수 알갱이 중량의 약 8~12%를 차지한다.

불포화지방산: 옥수수 배아는 45~55%의 지방을 함유하고 있는데 그중 85% 이상이 불포화지방산이다. 올레산, 리놀레산, α-리놀렌산이 풍부하게 들어있는데 그중 50% 이상이 필수지방산인 리놀레산이다.

단백질: 옥수수 배아는 15~17%의 단백질을 함유하고 있다. 옥수수 배아 단백질은 아미노산 종류가 다양하고 함량이 균형잡혀있으며 닭알



흰자위의 아미노산 구성과 매우 유사하여 고품질 단백질에 속한다.

식이섬유와 식물성 스테롤: 옥수수 배아에는 식이섬유가 5.2~9.1% 함유되어있고 식물성 스테롤도 함께 들어있다. 이 두 성분은 심혈관 건강에 도움을 준다.

또한 비타민 E, 칼슘, 철, 아연 등 영양소도 함유되어있다.

/ 인민넷 - 조문판



굴 배속의 검은색 부위 먹을 수 있어



해산물중에서도 별미로 불리는 굴은 맛있을 뿐만 아니라 음식중 ‘아연 보충의 왕’으로 불린다.

〈중국 주민 음식 영양소 참고 섭취량 2023년판〉을 보면 우리 나라 성인 남성과 여성의 일일 아연 권장 섭취량은 각각 12밀리그램과 8.5밀리그램이다. 즉 굴고기 하나(약 50그램)만 먹어도 거의 하루의 아연 수요량을 충족시킬 수 있다는 뜻이다.

많은 사람들은 굴을 먹을 때 굴 속의 검은색 부위를 과연 굴의 분변인지 궁금했을 것이다. 사실 녹색 또는 검은색 부분은 굴이 섭취한 천연 조류(藻類)와 같은 부유식물로

‘똥’이 아니므로 먹을 수 있다. 다시 말하면 굴은 껍데기만 빼고 다 먹을 수 있다.

굴은 바다에서 온 ‘아연 보충의 왕’으로 저지방, 고단백, 아연, 철, 칼슘, 셀레니움, 고품질 지방산이 풍부하지만 장기간 대량 먹어서도 안되고 또 날것으로 먹어도 좋지 않다. 익힌 것이 영양 흡수에 더 좋고 또 안심하고 먹을 수 있다.

주의할 점은 생굴은 퓨린 함량이 100그램당 282밀리그램에 달하여 고�퓨린 식품에 속하므로 고노산혈증과 통풍을 앓고 있는 사람들은 적게 먹거나 먹지 말아야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

일반 과일중 비타민 C의 왕은 겨울대추

어떤 과일이 진정한 비타민 C의 왕일까? 많은 사람들은 신맛이 나는 과일일수록 비타민 C 함량이 높다고 착각하지만 사실은 그렇지 않다. 〈중국 주민 음식 영양소 참고 섭취량〉에 따르면 정상 성인의 비타민 C 권장 섭취량은 하루 100밀리그램이다. 과일 섭취로 하루 비타민 C 필요량을 충족한다고 가정하면 각각 얼마나 먹어야 할까?

사과 100그램의 비타민 C 함량은 4밀리그램에 불과한데 이는 사과 5근을 다 먹어야 100밀리그램의 비타민 C를 섭취할 수 있음을 의미한다. 블루베리의 비타민 C 함량도 그다지 두드러지지 않는바 두근 가까이 섭취해야 한다. 체리 100그램의 비타민 C 함량은 약 19밀리그램으로 마찬가지로 순위가 낮아 하루에 1근 이상을 먹어야 충분하다.

레몬 100그램의 비타민 C 함량은 22밀리그램에 불과하다. 물에 담긴 두조각의 레몬으로는 충분하지 않다. 키위 100그램의 비타민 C 함량은 약 62밀리그램으로 과일중 상위권에 속하는바 하루에 약 2개를 먹으면 기준을 충족할 수 있다.

일반 과일중 비타민 C의 왕은 겨울대추(冬枣)로 겨울대추 100그램에 비타민 C가 243밀리그램이나 들

水果VC含量表 (维生素C含量:mg/100g鲜重可食部分)	
冬枣	243
番石榴	68
猕猴桃	62
橙	53.2
山楂	53
柚子	52
木瓜	49
草莓	45
龙眼	43
金桔	35
柑桔	28
葡萄	25
柠檬	22
车厘子	19
蓝莓	13
梨	6
苹果	4

어있다. 하루에 2~3알만 먹으면 되며 가격이 비싸지 않아 과일계에서 랑식적인 선택이라고 할 수 있다.

마지막으로 사람들이 잘 모르는 또 다른 비타민 C 왕은 가시배(刺梨)이다. 과육 100그램당 비타민 C가 약 2,500밀리그램으로 일반 감귤의 거의 100배에 달한다. 다이어트를 하는 사람들에게 가시배는 더없이 좋은 도우미다. 식이섬유가 풍부하여 포만감을 높이고 다른 고칼로리 음식의 섭취를 줄이며 장의 운동을 촉진하고 소화를 도우며 신선하게 먹든 즙을 짜서 마시든 모두 맛있다.

/ 인민넷 - 조문판

확진 사례 2,000 건 돌파, 중요 공지

7월 21일, 광둥 불산시 순덕구위생 건강국이 발표한 데 따르면 7월 20일까지 순덕구에서 총 2,158건의 치쿤구니아열(基孔肯雅热) 확진 사례가 보고되었는데 주로 락충진, 복교진, 진촌진에 집중되었으며 모두 경증환자이다.

치쿤구니아열은 치쿤구니아 바이러스에 의해 발생하는 급성 전염병으로 주로 애굽숲모기(伊蚊, 몸매 흑백 무늬가 있는 ‘꽃모기’)를 통해 전파되며 모든 연령대에서 감염 가능성이 있다.

전형적인 증상(잠복기 1~12일, 일반적으로 3~7일)

갑작스러운 고열: 체온이 39도, 심지어 40도 이상으로 빠르게 오르고 고열이 지속되며 내리지 않는다. 일부 환자는 열이 내린 후 다시 발열(이중 발열)할 수 있다. 전체 발열 기간은 상대적으로 짧다.



심한 관절통: 이동성을 나타내며 손, 손목, 발목, 발가락 등 작은 관절에 많이 영향을 미치고 무릎, 어깨 등 큰 관절에도 영향을 미칠 수 있다. 그중 손목 관절의 압박 통증이 전형적인 특징이다.

발진 증상: 발병 2~5일 후 환자의 80%가 몸, 사지, 손바닥, 발바닥 및 얼굴에 발진, 구진 또는 자반이 생기며 일부는 가려움을 동반한다.

기타 증상: 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕 부진, 복통 등 소화기 증상이 동

반할 수 있으며 광선공포증, 결막 충혈 또는 출혈, 근육통, 피로 등이 나타날 수 있다.

치료 원칙

증상에 맞는 지원 치료를 위주로 한다. **기초 간호**: 물을 많이 마시고 충분한 휴식을 취해야 한다.

증상 완화: 체온이 38도를 초과하면 파라세타몰(아세트아미노펜)로 열을 내리고 관절통은 정도에 따라 진통제를 사용하되 아스피린 및 비스테로이드성 항염증제 사용은 피해야 한다(출혈 위험을 증가시킬 수 있음).

진료 안내: 발열, 관절통, 발진 등의 증상이 나타나고 특히 해의 체류 경력이 있는 사람은 즉시 정규적인 병원을 찾아 여행 경력과 모기에 물린 사실을 적극적으로 알려야 한다. 조기 개입을 통해 불편함을 완화시킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

장년층 치아 건강 잡으면 암 예방

치아가 빠지거나 치은염을 앓는 등 구강질환이 있으면 암 발생률과 사망률이 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 특히 50세 이상 장년층이 빠진 치아를 오래 방치했을 경우 암 발생률이 20% 가까이 증가하는 것으로 나타났다.

한국 서울대병원 연구팀은 구강질환 유무에 따른 암 발생률과 암 사망

률을 분석해 그 결과를 발표했다.

연구는 2009년 구강 검진을 받은 성인 384만 5,280명을 2019년까지 추적 관찰하는 식으로 진행됐다. 건강검진 진료 기록을 토대로 충치, 치은염, 치아 상실 등 구강질환 보유 여부를 파악하고 이어 각종 암 발생률과 사망 여부를 확인해 비교했다. 관

찰 기간내 암 발생은 18만 1,754건이었고 암으로 사망한 환자는 3만 7,135명이었다.

분석 결과 구강질환이 있는 환자는 없는 환자보다 높은 암 발생률을 보였다. 치아 상실의 경우 대장암 13%, 간암 9%, 위암 8%, 폐암 4% 더 많이 발생했다. 치은염의 경우도 간암과 대장

암 발생 위험이 각각 8%와 7% 증가했다.

사망률을 봤을 때도 마찬가지로였다. 치아 상실을 겪었던 사람은 전립선암 사망률이 24% 높았고 위암 21%, 간암 16%, 대장암 14%, 폐암 8% 증가했다. 치은염 역시 간암 사망률을 11% 높이는 것으로 나타났다.

이런 경향은 50세 이상 장년층에게서 더욱 뚜렷하게 나타났다. 이 연령대에 앓는 치아 상실은 전체 암 발생 위험을 18% 높였다. 위암, 대장암, 간암 등 주요 소화기계 암의 발생률도 훨씬 높았다.

연구팀은 “구강질환은 단순히 치아 건강에만 영향을 미치는 게 아니라 만성염증을 통해 전신 염증 반응을 유발하고 이 과정이 암 발생 및 진행에 관여할 수 있다.”며 “정기적인 구강 검진과 위생관리, 치료 치료는 암 예방의 새 전략이 될 수 있다.”고 말했다.

/ 종합

