굵은 허벅지와 큰 엉뎅이가 건강의 지표

'나쁜 몸매'는 없다

가는 다리, 11자 복근, 직각 어깨… 이는 많은 사람들이 추구하는 이른바 '좋은 몸매'이다. 사실 살짝 통통하고 허벅지가 굵으며 엉덩이가 큰 것… 이야말로 진정 건강한 몸매이다.

당신이 단점으로 여기는 이런 몸매가 사실 '건강의 지표'인 것이다.

'단점 1': 굵은 허벅지

▲ 오히려 장수에 도움

뚱뚱하지 않은데 허벅지가 굵어 다른 사람들의 늘씬하고 긴 다리를 부러워하는 사람들이 많다. 오늘날 점점 더 많은 연구에서는 허벅지가 굵은 것이 오히려 좋은 몸매의 상징중 하나이며 장수에도 더 도움이 된다는 것이 발견되고 있다.

허벅지가 굵은 사람은 혈중지질 수치가 더 건강하다. 허벅지 둘레가 5센치메터 증가할 때마다 사망 위험이 감소한다. 허벅지가 굵으면 고혈압과 심장병 위험이 감소하고 당뇨병 위험이 줄어들며 골밀도도 더 높아진다.

허벅지 둘레의 정상 범위는 46~60센치메터이다. 정상 범위내에서 일반적으로 허벅지 둘레가 클수록 다리 근육이 더 강하다.

'단점 2': 큰 엉뎅이

▲ 당뇨병에 걸릴 위험 낮아

《당뇨병관리》에 발표된 한 연구에 따르면 엉뎅이 지방의 대부분은 건강 우세로 이는 2형 당뇨병 위험 감소와 관련된다.

엉뎅이 지방은 아디포카인(지방인자) 수치와 반비례적 관련이 있다. 아디포카인 수치가 1 기준 감소할 때마다 2형 당뇨병 위험이 16% 증가하는데 이는 엉뎅이 지방의 고유한 우세이다.

엉뎅이가 큰 사람은 뇌혈관도 더 건강하다.

엉뎅이 근육이 발달하면 넘어질 위험을 줄일 수 있고 엉뎅이에 지방이 많으면 당뇨병 위험을 줄일 수 있으며 엉뎅이 둘레가 10센치메터 증가할 때마다 사망률이 감소한다. 엉뎅이 지방이 많은 녀성은 심혈관 질병 위험도 낮다.

'단점 3': 통통한 몸매

▲ 장수에 더 유리

살이 안 빠져 다이어트가 어려운 것은 살짝 통통한 체격을 가진 많은 사람들의 고민이다. 사실 많은 의사와 과학자들은 살짝 통통한 몸매가 최고의 몸매라고 생각한다. 고령의 장수로인중 약간 뚱뚱하고 허리둘레가 비교적 가는 체형인 사람들의 사망 위험이 가장 낮다. / 인민넷 – 조문판

신체 2곳 잘 보호하면 사망 위험 56% 감소

사람들은 모두 건강하게 오래 살고 싶어한다. 장수와 건강을 결정하는 '핵심 비밀번호'는 바로 몸속 두가지 핵심 부위에 숨어있을 수 있다.

최근 미국 스탠퍼드대학 연구에 따르면 뇌와 면역체계가 '젊은 상태'를 유지하면 사망 위험을 크게 56%나 줄일 수 있다.

연구 결과 단순히 여러 신체부위가 '젊다'고 해서 사망률이 낮아지는 것은 아니다. 서로 다른 11개 신체부위 중에서도 오직 뇌와 면역체계의 '젊음'만이 수명을 현저히 늘이는 열쇠로 확인됐다.

뇌가 '젊으면' 사망 위험 40% 줄어

면역체계가 '젊으면' 사망 위험이 42% 줄어든다.

특히 '젊은 뇌'와 '젊은 면역체계'를 모두 가진 사람은 사망 위험이 56%나 감소했다.

17년간 추적 조사한 결과 일반인의 사망률은 약 7.92%인 반면 이 '슈퍼 행운 그룹'의 사망률은 3.8%에 불과했다.

뇌 젊음을 유지하는 4가지 방법

- 뇌 건강에 좋은 음식 섭취하기
- 꾸준히 두뇌 활동하기
- 사회적 교류 중요시하기
- 만성질환 적극적으로 관리하기

면역체계 보강하는 5가지 방법

- 가장 효과적인 방법은 꾸준히 운동하기
- 고품질 단백질 충분히 섭취하기
- 혈당 조절과 혈중 지방 감소하기
- 긍정적인 마음가짐 유지하기
- 질 좋은 수면으로 면역력 강화하기

/ 인민넷 – 조문판

가을 건조함 잡는 보양식 3가지

처서는 24절기중 14번째 절기이다. 처서가 시작되면 우리 나라 대부분 지역은 비가 점차 그치고 공기 습도가 점차 낮아진다. 이 시기의 중요한 특징은 날씨가 무덥고 건조하다는 것이다. 따라서 처서 절기 식생활 양생의 핵심은 몸을 촉촉하게 하는 것이다. 그렇다면 이 시기에는 어떤 음식을 먹는 것이 좋을가?

오리고기

'7월 보름엔 오리고기, 8월 보름엔 토란'(七月半鸭，八月半芋)이라는 옛말이 있듯이 민간에는 처서에 오리고기를 먹는 전통이 있다.

오리고기는 맛있을 뿐만 아니라 영양가도 풍부하다. 오리고기는 단백질 함량이 높고 지방 함량이 적당하며 비타민 A와 비타민 B, 철, 아연, 셀레니움 등 미네랄이 풍부하다.

배

민간에서는 "처서 절기에는 가을 배가 건강에 가장 좋다."고 말한다. 이 시기의 배는 달고 육즙이 많으며 신선하고 맛있다. 가을에 꼭 챙겨야 할 과일로 배를 꼽을 수 있다.

배의 수분 함량은 일반적으로 85% 이상에 달해 목을 촉촉하게 하고 가을 건조로 인한 목의 불편함을 완화시켜준다. 수분 보충외에도 배는 장을 촉촉하게 하고 변비를 예방하는 역할을 한다. 례를 들면 신강의 쿠얼러 배는 불용성 식이섬유 함량이 100그람당 6.7그람으로 일반 사과의 약 4배에 달한다.

흰목이버섯

가을철 국으로는 단연 흰목이버섯탕을 꼽을 수 있다.

흰목이버섯은 영양이 풍부한 식용버섯으로 '버섯의 왕'으로 알려져있는 바 건강상의 다양한 장점이 있다. 풍부한 흰목이 다당류는 면역력 강화, 혈당 조절, 심혈관 보호 등 건강 효과가 있다. 또한 흰목이버섯에는 콜라겐 합성을 촉진하는 데 중요한 역할을 하는 다양한 필수 아미노산 특히 라이신이 함유되여있다.

/ 인민넷 – 조문판

임신중 진통해열제 아세트아미노펜, 신중하게 복용해야

아세트아미노펜(对乙酰氨基酚)은 일반적으로 사용되는 진통해열제로 임신중 복용해도 비교적 안전한 것으로 간주된다. 하지만 미국의 새로운 연구에 따르면 임산부가 아세트아미노펜을 복용하면 자녀가 자페증과 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD)에 걸릴 위험이 증가할 수 있는 것으로 나타났다. 전문가는 예비 엄마들이 의사의 지시에 따라 이 약을 신중하게 복용할 것을 권고했다.

미국 마운트시나이 아이칸 의학원 등 기관의 연구진은 영국《생물의학중심·환경위생》저널에 론문을 발표, 여러 국가의 10만명이 넘는 참가자의 데이터를 포함한 46개 연구를 분석한 결과 임신중 아세트아미노펜 복용이 아동에게 나타나는 자페스펙트럼장애, 주의력 결핍 과잉행동장애 등 신경발달장애 위험 증가와 관련이 있음을 발견했다고 밝혔다.

론문은 아세트아미노펜이 태반 장벽을 통과할 수 있으며 산화스트레스를 유발하고 호르몬 균형을 방해하며 태아의 뇌 발달을 방해하는 후성 유전적 변화를 일으킬 수 있다고 설명하면서 이는 이 약물이 신경발달장애와 관련될 수 있는 생물학적 메커니즘일 수 있다고 지적했다.

연구진은 비록 아세트아미노펜이 신경발달장애를 직접적으로 유발할 수 있다는 것은 아직 증명되지 않았지만 새로운 발견으로 량자간 관련성이 있다는 증거가 강화되고 림상실천에 대한 우려를 유발했다고 지적했다. 따라서 임산부는 의료 감독하에 아세트아미노펜을 신중하게 복용하고 복용 기간을 제한할 것을 권고했다. 또한 의학계도 연구를 강화하여 임산부를 위한 더 안전한 치료방안을 모색할 필요가 있다고 인정했다.

연구진은 동시에 아세트아미노펜을 복용중인 임산부가 의사와 상의하지 않고 임의로 약물을 중단해서는 안된다고 경고했다. 치료되지 않은 통증이나 발열 역시 태아 건강을 위협할 수 있기 때문이다.

/ 인민넷 – 조문판

5가지 성격 특징 가진 사람, 동령인보다 장수

최근 아르헨띠나 부에노스아이레스 '경제뉴스넷'은 여러 연구 결과와 결부하여 장수에 유익한 5가지 성격 특징을 요약했다.

◈ 지나치게 예민하지 않은 성격

신경질적 성향은 부정적인 감정을 유발하는 성격 특징으로 이런 사람들은 장기간 스트레스 상태에 놓여 체내에서 코르티솔(皮质醇)과 같은 스트레스 호르몬이 과도하게 분비된다. 이로 인해 대뇌에서 기억 기능을 담당하는 해마 부위가 손상될 수 있다.

◈ 조리 있고 책임감 있는 성격

미국 캘리포니아대학교의 연구에 따르면 책임감은 장수와 가장 깊게 관련된 성격 특징이다. 책임감이 강한 사람들은 건강에 좋은 조언을 잘 따르고 건강한 생활습관을 기르며 좋은 대인관계를 형성할 뿐만 아니라 감정과 행동을 더 잘 조절할 수 있다.

◈ 뚜렷한 생활 목표 가진 성격

《미국의학회잡지》에 발표된 한 연구에 따르면 생활 목표가 뚜렷한 사람은 목표가 모호한 사람에 비해 10년 이내 사망 위험이 30% 낮다.

◈ 락관적인 성격

락관적인 사람은 정서적으로 더 안정적이고 목표를 설정하면 이를 달성하기 위해 노력하는 의지를 가지고 있다. 그들은 보통 강한 자아효능감과 통제감을 가지고 있어 심리적 균형을 유지하는 데 도움이 되고 만성질환의 발생 확률을 줄일 수 있다.

◈ 외향적인 성격

외향적인 사람들은 심리적으로 더 편안한 상태를 유지하며 스트레스에 잘 대처한다. 또한 다른 사람들과 소통하거나 감정을 공유하는 방식으로 스트레스를 해소할 수 있어 긴장감을 효과적으로 완화할 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판

기미 개선에 도움되는 도홍사물탕 제대로 만드는 방법

남방의과대학제3부속병원 산부인과 부주임의사 리영춘은 얼굴에 기미가 있다면 혈액순환을 촉진하고 어혈을 제거하며 기미를 완화시키는 데 도움이 되는 도홍사물탕(桃红四物汤)을 추천한다고 말했다.

효능 : 혈액순환을 촉진하고 어혈을 제거하며 기미를 완화시킨다.

제작방법 :

1. 도인 10그람, 홍화 6그람, 당귀 12그람, 숙지 15그람, 천궁 9그람, 백작 10그람, 울금 9그람을 취하여 깨끗한 물에 30분간 담근다.

2. 불린 약재를 솥에 담고 물을 800미리리터 정도 넣어 센불로 끓인 후 약한 불로 30분간 달여 약액을 걸러낸다.

3. 약재 찌꺼기에 물 600미리리터를 넣고 센불로 끓인 후 약한 불로 15분간 달인다. 두차례에 걸쳐 달인 약액을 아침과 저녁 식사 1시간후에 따뜻하게 마신다.

주의 : 생리중인 녀성은 과도한 혈액순환을 피하기 위해 음용해서는 안되며 생리후 5일째 되는 날부터 다시 마실 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판