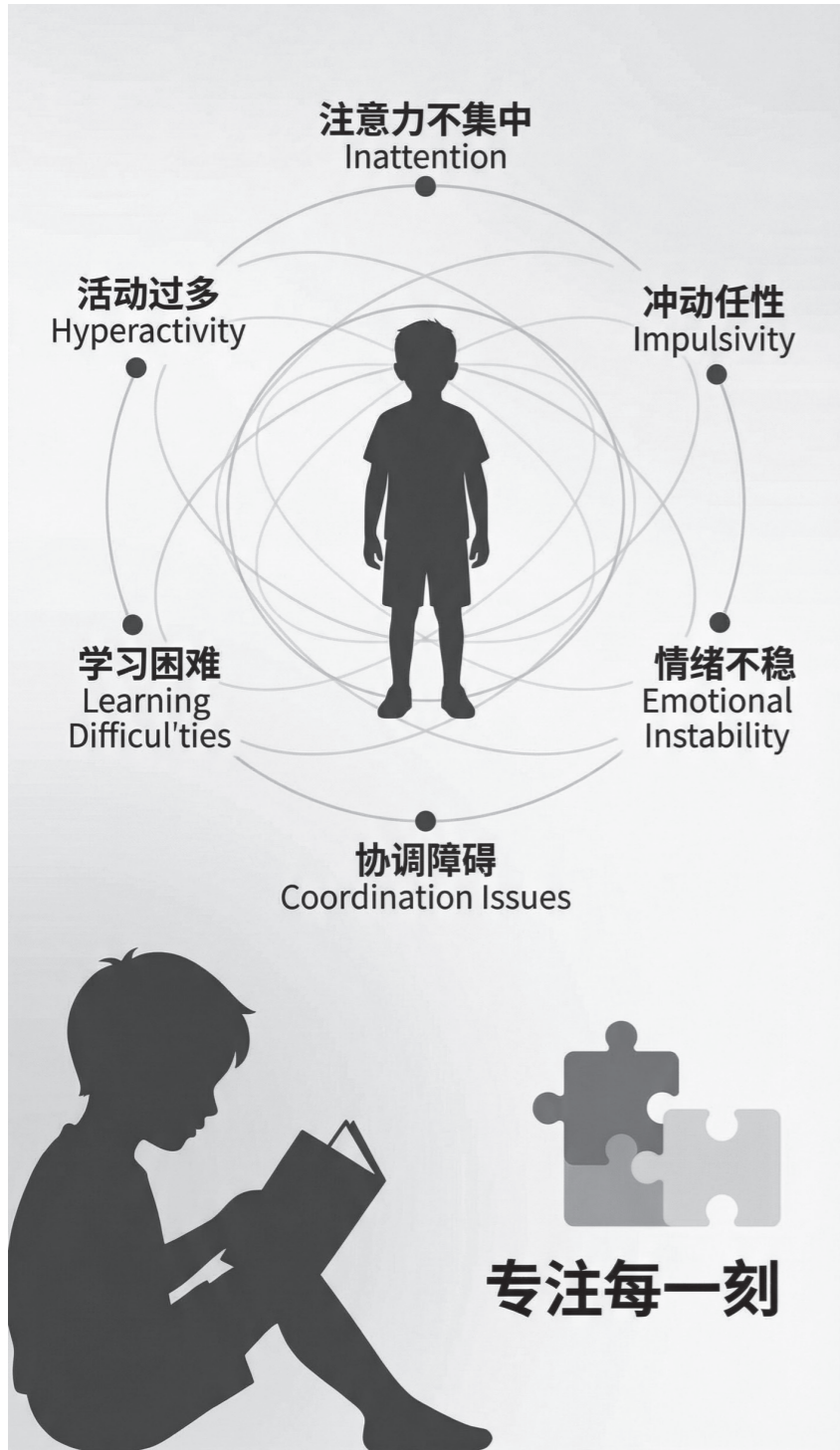


# 과학적 식습관, 아이의 집중력 키우는 비결



주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)는 아동기에 흔히 나타나는 신경발달장애로 주요 증상으로는 집중력 저하, 과잉 행동, 충동 조절 어려움 등이 있다. 이러한 증상은 학업 성적뿐만 아니라 아이의 사회성 및 정서 발달에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

광주적십자병원 소아과 과장 겸 주임의사 라립영은 많은 부모들이 ADHD 치료는 약물과 행동 치료에만 의존해야 한다는 잘못된 인식을 가지고 있다고 지적했다.

하지만 식이요법도 중요한 보조 수단으로서 그 가치를 간과해서는 안 된다.

실제로 식단은 뇌신경 기능을 조절하고 신체대사를 안정시킴으로써 아이의 집중력을 효과적으로 향상시키는 데 도움을 줄 수 있다.

부모들이 다음과 같은 몇 가지 유형의 음식을 중점적으로 고려해 일상 식단에 합리적으로 포함시킬 것을 권장한다.

### 1. 고품질 단백질

단백질은 도파민(多巴胺), 노르에피네프린(去甲肾上腺素) 등 핵심 신경전달물질을 합성하는 기본 원료로 뇌의 경계심과 집중력을 유지하는 데 도움을 준다. 생선, 가금류, 달걀, 살고기, 콩제품 등 고품질 단백질 공급원을 꾸준히 보충하는 것이 좋다.

### 2. 오메가-3 지방산

오메가-3에 들어있는 DHA와 EPA는 뇌세포막의 중요한 구성 성

분으로 신경신호 전달 효율을 높이고 뇌의 염증을 개선하는 데 도움을 준다. 연구에 따르면 ADHD 아동의 뇌 전두엽피질에 함유된 DHA 수치는 건강한 아동보다 38% 낮은 것으로 나타났다. 오메가-3을 보충한 후 아이들의 집중력 관련 점수가 현저히 향상되었다. 오메가-3이 풍부한 식품으로는 심해성 생선류(연어, 고등어 등), 아마씨유, 호두 등이 있다.

### 3. 복합탄수화물

흰쌀밥, 흰빵, 제과류 등 정제된 탄수화물 대신 식이섬유가 풍부한 복합탄수화물(예: 통밀빵, 현미, 귀리, 고구마 등)을 선택하는 것이 좋다. 이것들은 포도당을 천천히 방출하여 뇌가 지속적으로 안정적인 에너지를 얻을 수 있도록 돕는다. 또한 혈당의 급격한 상승과 하락을 막아주고 포만감을 높여 아이가 단 음식을 덜 찾게 하는 효과도 있다.

### 4. 주요 미네랄과 비타민

철, 아연, 마그네슘, 비타민 B군과 같은 미량 영양소는 신경계통의 정상적인 운행에 매우 중요하다. 철분이 부족하면 도파민 수용체 기능에 영향을 미칠 수 있고 아연 결핍은 집중력 저하와 관련이 있다. 부모들은 아이가 동물성 간, 살고기, 견과류, 짙은 녹색채소, 전곡류(全谷类) 등 다양한 음식을 섭취하여 영양 균형을 유지하도록 신경 써야 한다.

/인민넷-조문판

# '영양 링게르', 젊어지기는커녕 건강만 위협



4,500 원을 주고 주사를 한대 맞으면 젊어지고 DNA를 회복하며 면역력을 높일 수 있을까? 오늘날 시장에서 인기있는 'NAD+ 영양 링게르'가 이러한 신기한 효능을 가졌다고 주장하며 많은 사람들이 높은 가격에 구매하여 시도하도록 유혹하고 있다.

사실 NAD+는 본래 인체내에 자연적으로 존재하는 조효소이다. 비록 세포 에너지 대사와 DNA 복구 등 과정에 참여할 수 있지만 현재 국내에

서 승인된 NAD+ 관련 약물은 처방약으로 백혈구감소증 보조치료와 관상동맥질환, 심근염 치료에만 사용되고 있다. 그 설명서에는 로화 방지, 미백, 간 보호 등 효능이 포함되어 있지 않다. 이른바 '항로화 링게르'는 그 안전성과 유효성에 대한 충분한 증거가 부족한 집중적 조작으로 감염, 알레르기 등 건강 위험이 존재한다.

사실 체내 NAD+ 수치를 높이려면 주사를 맞을 필요가 없다. 평소 충분한 단백질 섭취를 보장하고 생선, 닭가슴살, 돼지고기, 땅콩 등 음식을 많이 섭취하는 것이 좋다. 이외에도 규칙적인 운동은 세포 대사를 활성화할 수 있어 과학적으로 로화를 방지하는 타당한 방법으로 주사를 맞는 것보다 훨씬 신뢰할 수 있다.

로화 방지에 지름길은 없으며 건강은 도박의 대상이 될 수 없다. '과학기술 항로화', '영양 신약'이라는 감언리설에 속지 말고 정당한 의료, 합리적인 음식, 적당한 운동이라는 최저선을 지키는 것이야말로 자신의 몸을 위한 가장 책임감 있는 선택이다.

/신화넷

# 수영할 때 흰색과 파란색 수영복 피해야



많은 스포츠 현장에서 옷 색깔은 보거나 경고 역할을 하기도 한다. 그렇다면 수영복은 어떤 색으로 골라야 할까? 실용성과 안전성 측면에서 알아보자.

### ◆ 어떤 색 수영복이 더 안전할까

수영은 여름철 많은 사람들이 즐기는 운동인 만큼 물속에서의 안전(특히 어린이)이 무엇보다 중요하다. 수영복 색깔도 일정한 안전 예방 효과를 낼 수 있다.

일부 전문 기관에서는 수영복 색깔이 어린이 안전에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험을 진행했다.

실내 수영장과 야외 호수에서 여

러 색깔의 수영복이 잔잔한 수면과 물결이 있는 수면에서 얼마나 잘 보이는지 관찰한 결과 실내 수영장과 호수 모두에서 대비가 강한 형광색이 가장 좋은 수영복 색깔이라는 결론이 나왔다.

형광색 수영복은 물속에 있는 어린이를 더 잘 보이게 해 부모나 안전요원이 아이들을 살피는 데 도움을 준다. 반면 흰색, 연한 파란색, 검은색은 추천하지 않는다. 이 색깔들은 가시성이 떨어지거나 주변 환경과 잘 구분되지 않아 아이를 찾기 어렵게 만들 수 있다. 이 실험 결과는 성인이 수영복을 고를 때도 마찬가지로 적용된다.

/환구시보

# '방울도마도는 유전자 변형, 위험하다'... 가짜뉴스

"방울도마도는 유전자 변형 식품이다.", "이렇게 빨간 것은 분명히 호르몬제를 썼기 때문이다." 현재 방울도마도가 제철을 맞으면서 이런 억측들이 많은 관심을 끌고 있다.

이러한 주장에 대해 여러 방면으로 사실 확인을 해보았다. 중국농업과학원 채소화훼연구소 연구원 리군명은 "방울도마도(체리도마도)는 유전자 변형 식품이 아니라 자연적인 진화와 인공적 선택을 통해 생겨난 품종"이라고 말했다. 그는 이어 "방울도마도는 시중에 판매되는 다른 체리도마도와 마찬가지로 자연조건에서 서로 다른 품종을 교잡하고 인공 선발 육종을 통해 맛, 색, 병 저항성 등 여러 품종의 우량 형질을 한데 집약해 육성한 것으로 전체 과정에서 외래 유전자를 변형시키는 기술이 전혀 사용되지 않았다."고 설명했다.



업계 관계자들은 이러한 소문이 종종 '과학'이라는 외피를 쓰고 조희수를 울리며 식품안전에 대한 공포

여기에는 잘 알려지지 않은 작은 지식이 있는데 바로 먼저 방울도마도가 있고 그다음에 큰 도마도가 생겼다는 것이다. 중국농업과학원 생명공학연구소의 연구에 따르면 도마도는 원래 뽕나무의 숲에서 자란 야생 장과였다. 기원전 약 500년이 되어서야 현지인들은 야생 도마도를 자신의 채소밭에 들여왔다. 그 이후로 도마도는 사람들이 야생 도마도를 재배하여 방울도마도로 길들이는 첫번째 대규모 순화 과정을 시작했다. 그러나 방울도마도는 더 크고 더 풍성한 열매를 얻고자 하는 사람들의 기대를 충족시킬 수 없었다. 그리하여 도마도는 두번째 대순화 과정을 거쳐 큰 열매를 맺는 재배종 도마도로 거듭나게 되었다. 이것이 바로 오늘날 우리에게 익숙한 큰 도마도의 기원이다.

/신화넷

富 民 文 明 和 自 公 法 爱 教 诚 友  
强 主 明 谐 由 等 正 治 国 业 信 善

# 诚信是福

山西运城 李惠芳作

中宣部宣教局 中国文明网