

칼로리 계산하는 다이어트, 이제 그만!



다이어트를 해본 사람이라면 누구나 칼로리 섭취량을 계산해봤을 것이다. 그러나 한 연구에 따르면 칼로리를 계산하거나 섭취량을 제한하는데 신경 쓰지 않고, 그저 야채와 통곡물 등 건강한 음식을 풍부하게 섭취하는 것만으로도 충분히 체중을 감량할 수 있는 것으로 나타났다.

스탠포드대학 연구진은 과체중 혹은 비만한 성인 600명을 대상으로 특이한 다이어트 방식에 대해 연구했다.

대상자들은 강의에 참가, 영양사들로부터 현미밥, 렌틸콩, 과일이나 올리브유, 연어, 아보카도, 견과류 등 건강한 식재료와 조리법을 배웠다. 이들은 보건당국의 운동 가이드라인을 지키라는 권고를 받았으나, 실제로 운동량을 늘리지는 않았던 것으로 드러났다.

이번 연구에서 묻지도 따지지도 않고 권고 받은 음식을 먹었던 대상자들은 평균 5kg의 감량에 성공했다. 일부 참가자들은 30kg 이상을 감량하기도 했다. 참가자들은 허리 치수가 준 것 외에도 혈압, 혈당, 체지방 등이 개선됐다.

이 다이어트 법은 개개인의 유전적 특질이나 탄수화물에 대한 인슐린의 반응 정도에 관계없이 성공적이었다. 즉, 탄수화물 혹은 지방에 대한 감수성 등 타고난 체질에 따라 개인별로 특화된 다이어

트를 해야 한다는 최근 트렌드에 반하는 결과다.

연구를 주관한 가드너 박사는 “기존 다이어트 연구와 이번 연구의 가장 큰 차이는 대상자들에게 칼로리 등과 관련한 어떠한 수치도 제시하지 않았으며, 그 수치로 대상자들의 식단을 제한하지도 않았다는 점”이라고 강조했다.

흥미로운 대목은 감량에 성공한 사람들의 식습관이 바뀌었다는 점. 그들은 더 이상 차 안에서 음식을 먹거나, TV를 보면서 식사하지 않았다. 외식은 줄고 가족과 함께 집밥을 더 자주 먹게 되었다.

그동안 다이어트에서 칼로리 수치는 금과옥조로 여겨졌다. 정부기관인 질병통제예방센터(CDC)조차 “당신이 매일 먹고 마시는 음식의 리스트에 칼로리 수치를 적으라. 체중 관리의 요체는 섭취하는 칼로리와 태워 없애는 칼로리를 맞추는 것”이라고 권고할 정도였다.

연구진은 “이번 연구 참가자들 역시 의식하진 않았지만 결과적으로 낮은 칼로리를 섭취한 셈”이라며 “다이어트에서 칼로리 수치가 아무 의미 없다는 게 아니라, 야채와 홀푸드 등 좋은 음식을 먹는데 초점을 두어야 한다는 것”이라고 강조했다.

남자의 피부 관리는 올바른 면도 습관부터

하루 한 번은 꼭 하게 되는 면도. 평소 잠에서 덜 깬 채 면도기를 들고 바로 거울을 찾는 것은 피부에 좋지 않다. 을지병원 피부과 한태영 교수가 면도 전 가벼운 세안이 꼭 필요하며 올바른 면도 습관을 조언했다.



◆ 비누 거품보다 셰이빙 폼
염기성 비누 거품을 이용해 면도하면 피부의 건조와 자극을 유발할 수 있기 때문에 셰이빙 폼이나 젤을 사용하는 것이 좋다. 셰이빙 폼은 면도기가 부드럽게 움직이게 하여 면도로 인한 따가움과 미세 손상으로 인한 자극이 발생하는 것을 방지한다. 단, 알코올 성분이 들어간 애프터 셰이브 제품의 경우 진정, 소독 효과는 있으나 따가움, 피부 건조, 자극 등을 유발할 수 있다.

◆ 면도 후 보습 필수
면도날이 무뎠다면 면도 시 무리한 힘을 가하게 되고 이로 인한 미세 손상과 자극이 발생할 수 있다. 적절한 주기로 교체가 필요하며 녹슬거나 오래되면 피부에 감염을 유발할 수 있다. 또한 남성의 피부는 일반적으로 자극이나 미세 손상에 의한 색소침착이 여성보다 잘 생기는 경향이 있다.

면도 부위에 색소침착이 잘 생기는



남성이라면 미백 기능성 원료가 들어간 보습 제품을 사용하고 자외선 차단제를 규칙적으로 바르는 것이 도움이 될 수 있다. 그뿐만 아니라 면도 시에는 수염만 제거되는 것이 아니라 피부 각질층도 손상을 받으므로 면도 후 피부에 각질이 일어나거나 건조감이 느껴지기 쉽다. 이럴 땐 면도 후 보습크림 사용으로 피부 장벽을 보호해줘야 한다.

◆ 미세 손상 모낭염 주의
아무리 신경을 써도 면도 과정에서 미세 손상은 발생 된다. 문제는 피부 트러블의 일종인 모낭염을 유도할 수 있다는 것. 모낭염은 피부가 긁히거나 상처가 났을 때 균이 털구멍을 통해 모낭 내부로 침입하여 발생하는 피부질환으로 눈에 보이는 곳의 털 부위뿐 아니라 숨겨져 있는 곳에서도 나타날 수 있다.

모낭염은 처음에 모낭을 중심으로 울긋불긋한 홍반이 생기면서 털이 있는 부위에 고름이 잡히다가 나중에는 고름이 터지면서 딱지가 앉는다. 모낭염이 발생한 부위는 만지면 통증이 있고, 심한 경우 구진이나 농포로 발전하기도 하고 점차 부위가 퍼지기도 한다. 증상이 심한 경우 방치하지 말고, 항생제를 처방받아 치료해야 한다.

Eric Kang
이릭강
Cell 213.663.8544
erickang@newstarrealty.com

한인타운, 부에나팍, 플러튼, 라하브라, 세리토스, 엘바인, LA. OC 전지역

믿을 수 있는 확실한 에이전트!

Office 213.385.4989

한인타운 콘도	한인타운 콘도	부에나팍 콘도	부에나팍 콘도	부에나팍 콘도	<p>비즈니스 매물</p> <p>다운타운</p> <p>메디칼 유니폼 홀세일</p> <p>\$738,000</p> <p>인벤토리 포함 가격!</p> <p>월 매출: 평균 \$62,000 Net \$12,000 이상</p> <p>인벤토리 \$450,000(수입 원가) 20년된 비즈니스 영어필요</p> <p>가족 비즈니스로 최고의 아이템 무한한 포텐셜</p> <p>꼭 사실만 연락주세요!</p>
\$46만 5천 HOT	\$57만	\$45만 8천 HOT	\$58만	\$62만	
방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000 SF 좋은 동네	방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000 SF 좋은 동네, 좋은 학교	방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통	방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통	방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은동네	
부에나팍	플러튼 콘도	플러튼 콘도	플러튼 콘도	플러튼 하우스	
\$61만 5천	\$39만 HOT	\$40만 HOT	\$59만 5천	\$56만 HOT	
방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통	방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	
플러튼 하우스	플러튼 하우스	라하브라 콘도	라하브라 하우스	라하브라 하우스	
\$57만 5천 HOT	\$60만	\$42만 HOT	\$51만	\$56만 HOT	
방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교	방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은동네	방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네	방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은동네	
세리토스 콘도	세리토스 콘도	세리토스 하우스	세리토스 하우스	세리토스 하우스	
\$54만 HOT	\$65만	\$67만	\$72만 HOT	\$84만 HOT	
방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은동네	방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은동네	방3+화2 건 약 1,500 sf, 대 약 5,300 sf, 좋은 동네	방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네	방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네	

Realtor Associate at Beverly Hills Board of Realtor
캘리포니아 부동산 협회 정회원 CAR

상가 / 아파트 / 창고

사고 파실분 연락주세요!

www.newstarrealty.com