

노인일수록 간식 잘 먹어야 한다

간식은 허기를 달랠 뿐 아니라 부족한 영양소를 채워주기도 한다. 특히 소화 기능이 떨어져 영양 결핍이 되기 쉬운 노인은 적은 양의 간식을 틈틈이 먹으면 영양소 균형을 맞출 수 있다. 노인의 영양 결핍은 골다공증·근감소증·빈혈 등 각종 질환으로 이어질 수 있다.



유소가 풍부하다. 다만 당분이 많으므로 적정량만 섭취해야 한다. 간식으로 먹기에 적당한 양은 건포도 3작은술, 바나나 1개, 오렌지나 단감 1개 정도이다. 주스보다는 생과일이 좋고, 말린 과일이나 냉동 과일도 좋다. 채소는 특히 비위를 앓고 있는 노인에게 도움이 된다. 잘게 썬 당근 1컵과 데친 브로콜리 1컵을 함께 먹거나 토마토 2개와 오이 1개를 같이 먹으면 간식으로 적절하다.

‘헬스조선’에 따르면 노인은 간식도 끼니처럼 규칙적인 시간에 챙겨 먹는 게 좋다. 간식을 허기질 때 먹는 것으로 생각하기 쉬운데, 노인은 나이가 들면서 기초대사량과 활동량이 줄어들기 때문에 허기가 지는 경우는 드물다. 따라서 노인은 꼭 배가 고프지 않더라도 약간의 간식을 정해진 시간에 먹어야 한다.

간식의 종류와 양도 중요하다. 지나치게 많은 양의 간식은 비만이나 고지혈증 등으로 이어질 수 있다. 전문가들은 하루 150~200kcal 정도의 간식 섭취를 권장하고 있다. 간식 종류로는 부족한 영양소를 보충하면서도 당분 함량이 너무 높지 않은 식품을 선택해야 한다. 노인이 섭취하면 좋은 간식에는 과일·채소, 달걀·콩, 견과류, 유제품 등이 있다.

달걀과 콩에는 노인에게 부족하기 쉬운 나이아신과 비타민A가 풍부하다. 단백질 함량도 높아 적은 양으로도 포만감이 오래 유지된다. 삶은 달걀은 1~2개, 검정콩은 2큰술 정도가 적정량이다.

견과류 또한 단백질과 지방이 많아 포만감이 오래 간다. 견과류 속 지방은 건강한 지방으로 알려진 불포화지방이다. 호두 3개, 잣 10알, 땅콩이나 아몬드 18알 정도 먹으면 좋다. 유제품은 칼슘이 풍부해 노인의 골다공증 예방에 도움이 된다. 칼슘은 뼈 건강뿐 아니라 혈관의 수축과 이완에도 관여하는 중요한 영양소이다. 간식으로 유제품을 먹을 때는 슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵(200mL), 플레인요거트 1개 정도가 적당하다.

과일은 수분 함량이 80% 이상이며 비타민과 식이섬

여름감기와 알레르기 구별하는 방법

여름철에 재채기를 하거나 눈에 습기가 차거나 목이 따가워질 때면 대개 감기에 걸린 것으로 생각한다. 그러나 이런 증상이 실은 알레르기가 아닌지 의심해볼 필요가 있을 듯하다.

알레르기는 흔히 봄이나 가을철에 주로 발생하는 것으로 알려져 있으나 여름철이라고 해서 알레르기로부터 자유롭지 않다는 것이다. ‘미국 알레르기, 천식 및 면역 학회(ACAAI)’의 회장인 리처드 웨버 박사는 “알레르기는 여름철에도 흔한 증상이며 어떤 이들은 일 년 내내 계속되기도 한다.”고 주의를 당부했다.

여름철 알레르기는 특히 그 전에 알레르기에 걸려본 적이 없는 성인들도 걸릴 수 있으며 그런 경우 대개 이를

감기로 잘못 생각한다는 것이 전문가들의 지적이다. 다만 알레르기건 여름감기건 모두 다른 건강상 문제로 이어질 수 있다면서 증상이 계속되면 알레르기 전문의를 찾아 진단을 받으라고 조언했다.

ACAAI는 알레르기와 여름 감기를 구분하는 법을 소개했다.

- 증상이 2주 이상 계속되면 알레르기일 가능성이 높다.
- 증상이 점점 심해지면 감기 가능성이 높다.
- 눈이나 목, 코가 가려우면서 재채기가 나오면 대개 알레르기다.
- 천식이 있는 사람은 감기보다는 알레르기 가능성이 높다.

“성관계 다음날 더 행복해진다”



성관계가 심혈관계 질환을 예방하고 수명을 연장한다는 사실은 잘 알려져 있다. 거기 더해 감정적 이익 역시 상당하다는 연구가 나왔다. 행복감을 높이고, 삶의 의미를 준다는 것.

조지메이슨대학 연구진은 152명의 대학생이 3주간 성적 행동, 감정, 느낌을 기록한 일기를 분석했다. 그 결과 사람들은 성적 행동을 한 다음날, 삶을 더 행복하고 의미 있는 것으로 여긴다는 사실을 발견했다. 진한 키스에서 성관계에 이르기까지, 행동의 층위는 중요하지 않았다. 그 경험이 얼마나 흡족했는지도 별 상관이 없었다. 심지어 사귀는 사이인지 아닌지도 크게 영향을 미치지 않았다. 사랑하는 사이라면 행복감이 더 크게 증가했지만, 그렇지 않더라도 친밀한 성적 교류는 모든 타입의 관계에서 만족감을 이끌어냈다.

토드 캐쉬단 교수에 따르면, 이런 현상의 뿌리에는 소속감에 대한 인간의 근원적 요구가 있다. 성관계를 통해 가깝게 여기는 사람에게 받아들여진다는 느낌을 받는데, 이것이 사람들을 행복하게 만든다는 것이다.

그는 “누군가가 자기 몸에 대해 접근을 허락한다는 것, 당신을 받아들인다는 것에는 심오한 의미가 있다.”면서 “그 섬세한 수용의 경험이 마음을 건강하게 유지하는데 기여하는 것”이라고 설명했다.

토드 캐쉬단 교수는 2014년에도 같은 방식으로 일기를 분석한 적이 있는데, 당시 참가자들은 즐거운 성관계를 가진 다음날이면 사회적 분노가 낮아지는 모습을 보였다. 그들은 보통 때보다 타인의 시선에 대해 덜 걱정했고, 자신을 더 나은 사람으로 여겼다.

그는 이런 현상에 대해 상대방뿐 아니라 사회적으로 받아들여진다는 느낌을 갖게 되기 때문이라면서 성관계가 ‘고독이나 사회적 고립감에 대한 치료제’가 될 수 있다고 덧붙였다.

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 월가) 20년된 비즈니스 영여필요</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 좋은 동네 편리한 교통	방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통	방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은 동네	
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 좋은 동네 편리한 교통	방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은 동네 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 좋은 동네 좋은 학교	방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은 동네	방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네	방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은 동네	
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, 좋은 동네	방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은 동네	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

상 가 / 아 파 트 / 창 고 사 고 파 실 분 연 락 주 세 요 !

www.newstarrealty.com