

노화 예방에 좋은 먹을거리



음식은 건강하게 나이 들어가는 데 있어서 가장 중요한 요소이다. 전문가들은 “색깔이 다양한 채소와 과일, 단백질이 풍부한 살코기, 불포화 지방과 섬유질이 풍부한 곡물, 저지방 유제품을 많이 먹고, 염분, 당분과 칼로리가 높은 가공 식품을 피하는 게 항 노화의 지름길” 이라고 말한다. ‘투데이닷컴’ 이 노화 예방에 좋은 음식을 소개했다.

1. 십자화와 채소

양배추 같은 십자화와 채소에는 항산화제가 풍부하며 꾸준히 섭취했을 때 암 발생 위험을 줄여주는 비타민과 미네랄, 섬유질 등 각종 영양소가 많이 들어있다. 십자화와 채소는 꽃모양 혹은 잎이 나서 자랄 때 십자 모양을 띤다고 해서 붙여진 이름으로 양배추를 비롯해 브로콜리, 배추, 겨자, 순무 등이 있다.

2. 아몬드

견과류에는 비동물성 단백질이 풍부하게 들어있다. 또 심장 건강에 좋은 지방과 마그네슘, 아연 등도 많이 들어있다. 아몬드와 호두, 피스타치오 등 견과류를 칼로리를 계산하며 먹으면 좋다. 하루 권장 섭취량은 약 30그램.

3. 연어

단백질이 풍부해 근육을 형성하는 데 좋다. 또 심장과 신경 건강에 좋은 오메가-3 지방산이 풍부하다. 오메가-3 지방산은 피부와 모발 건강에도 좋다. 연어를 대신할 수 있는 것으로는 정어리, 홍합, 청어, 송어, 광어 등이 있다.

4. 녹차

항산화제가 풍부한 음료이다. 감미료가 첨가된 음료수 대신에 녹차를 마시면 심장과 혈관 건강에 좋은 플라보놀을 충분히 섭취할 수 있다.

5. 블루베리

항산화제의 일종인 안토시아닌 성분이 많이 들어있다. 자연적으로 단맛을 내기 때문에 천연 캔디로 불리는 블루베리는 그냥 먹어도 좋고 요구르트나 샐러드 등에 넣어서 먹어도 영양과 풍미를 더한다. 블랙베리, 크랜베리, 라즈베리, 딸기 등 다른 베리류도 블루베리와 비슷한 효능이 있다.

조리 시 꼭! 주방 환기 시켜야 하는 이유

주방 미세먼지가 비흡연 여성 폐암 발병에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 특히 시야가 흐려질 정도로 환기가 제대로 되지 않는 주방에서 조리하면 폐암 발병 위험이 5.8배나 높아지는 것으로 조사됐다.

17일 ‘서울신문’에 따르면 대한폐암학회 연구위원회가 지난해 8월부터 올해 9월까지 전국 10개 대학병원에서 비흡연 여성 폐암환자 478명과 일반 여성환자 459명을 대상으로 폐암과 관련된 생활습관을 조사한 결과 시야 흐려질 정도로 환기가 되지 않는 주방에서 조리하면 폐암 발생 위험이 5.8배, 눈이 따가울 정도의 주방에서는 위험이 2.4배 높았다.

튀김이나 부침 요리 등 기름을 활용한 요리를 많이

할 때도 위험도가 높아졌다. 기름 요리 빈도가 4회 이상일 때 위험도는 2.5배 높았다.

‘스트레스’도 직접적인 영향을 미쳤다. 심리적 스트레스를 4월 이상 겪는 여성은 3월 이하인 여성과 비교해 폐암 발생률이 1.5배 높았다.

간접흡연도 악영향을 줬다. 간접흡연을 경험한 여성은 폐암 위험이 2.1배 높았고 배우자의 흡연 기간이 길수록 위험도는 점차 높아졌다. 다만 음주여부는 유의미한 영향을 미치지 않았다. 가습기 소독제를 사용해도 폐암 위험이 2.9배 높아지는 것으로 분석됐다.

전문가들은 폐암 예방을 위해 간접흡연과 주방 실내 환기에 신경 쓸 것을 당부했다.

노인 스마트폰 사용, 치매 예방에 효과적



고스톱이 노인 치매 예방에 도움이 된다고 하여 한국 노인들 사이에서 유행한 적이 있다. 그런데 이제는 스마트폰의 사용이 치매 예방과 정신건강에 도움이 된다는 연구결과들이 관심을 모으고 있다.

‘건강시대’ (koreahealthtime.com)에 따르면 브라질 산타카타리나에 있는 한 대학 연구팀이 ‘영국 고령화 장기연구’ (ELSA: English Longitudinal Study of Ageing)에 참여한 50~90세 영국인 6,442명을 대상으로 다양한 테스트 및 추적 관찰을 실시했는데, 이메일 등 인터넷을 이용하는 노인은 그렇지 않은 노인에 비해 기억 능력이 3% 가량 더 높은 결과가 나왔다.

샌프란시스코대학 연구팀도 노인이 일주일에 단 3시간 인터넷을 사용하는 것만으로도 12주 후에는 인지능력이 상승했다는 연구결과를 내놓은 바 있다.

다음은 한국의 보건복지부가 권장한 치매 예방을 위한 스마트폰을 이용 방법이다.

1. 치매예방앱을 적극적으로 활용하라

치매 자가진단, 치매 예방 게임을 포함하여 치매 체크 앱을 사용하자.

2. 메모장을 사용하라

스마트폰에 기본적으로 제공되는 메모장에 하루의 스케줄이나 특이사항들을 기재하는 습관은 디지털치매를 예방하는 방안이 될 수 있다.

3. SNS를 하라

카카오톡으로 친구들과 대화를 하고 페이스북을 통해 소통을 하면 즐거운 일상을 누리면서도 치매를 방지할 수 있다.

단 무엇이든 과하면 좋지 않듯이 하루 2~3시간으로 절제하는 노력이 필요하다.

당신의 건강,
8체질로 지키십시오.

· 8체질 진단 \$50

단 한번의 방문으로 정확한 체질을 진단해드립니다.

· 체질 침, 체질보약(한국산 최상품)

16년의 임상경험과 노하우

자신의 체질에 확신이 없거나, 8체질 치료로 효과를 못 보신 분들의 방문을 환영합니다.

· 8체질 생식 · 수맥파검사

· 8체질 다이어트 · 성장탕

· 골반 교정 · 아토피 연고

각종 통증, 위장병 - 참지마세요!

두통, 어지럼증, 이명, 오십견, 테니스엘보, 요통(디스크), 좌골신경통, 관절염, 통풍, 위염, 속쓰림, 위산역류, 알러지, 비염, 불임, 전립선, 생리통, 불면증, 갱년기장애

아토피, 만성기침, 천식

다이어트-해독하면 빠집니다!

8體質
名 家

체질나라 한의원

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻으실 수 있습니다.

562.673.8397

월수금토 진료 각종 보험, 교통사고 문의 환영
18173 Pioneer Bl., #N, Artesia, CA 90701



원장 고진욱
8체질 임상경력 16년
중앙일보<체질과 건강> 연재