

15일 안에 고혈압을 낮춰주는 7가지 식품

고혈압은 혈압이 심각한 수준까지 올라가도 증상을 느끼지 못하는 경우가 많기 때문에 ‘침묵의 살인자’로 불린다. 고혈압은 유전적 요인과 함께 환경적 요인도 주요한 원인으로 꼽힌다.

이는 가족들이 같은 환경에서 식생활을 하기 때문에 후천적 영향으로 인한 발생률도 높다는 것이다. 고혈압을 막기 위해서는 소금(나트륨)과 포화지방이 많이 든 음식 섭취량을 줄이는 등의 노력이 필요하다. ‘건강을 위한 발걸음’ (steptohealth.co.kr)이 단 15일 안에 혈압을 낮추는 데 도움을 주는 7가지 음식을 소개했다.

1. 비트



비트에 든 질산염과 아질산염은 모두 신진대사계, 특히 혈압 조절을 위한 기본적인 혼합물이다. 산화질소는 동맥혈관 확장을 개선하니 질산염이 풍부한 음식은 심혈관 건강에 좋다.

비트는 혈압을 안정시켜주는 식단에 필수 식품이다. 샐러드에 넣어 먹거나 사과, 포도 같은 과일들과 함께 주스로 마셔도 좋다.

2. 마늘



마늘은 식자재로 쓰이기 전 의약품으로 사용되곤 했다. 고대 그리스에서는 상처를 치유하고 혈압을 낮추기 위해 다지거나 간 마늘을 사용했다.

마늘은 콜레스테롤과 특히 저밀도 지질 단백질(LDL)을 감소시켜준다.

3. 오메가3 지방산



생선유, 아보카도 및 엑스트라 버진 올리브 오일은 모두 오메가3 지방산이 풍부한 식품이다. 이런 ‘건강한’ 지방은 심장 건강을 위해 중요하다. 혈관을 튼튼하고 탄

력적이도록 도와주므로 혈액 순환을 개선해 고혈압을 예방할 수 있다.

그러니 저녁 식사로 연어 요리와 아마 씨가 들어간 샐러드를 먹고, 아침 식사에 견과류 한 줌을 포함하도록 한다.

4. 케일



케일은 몇 안 되는 진정한 ‘슈퍼푸드’ 중 하나이며 시금치보다 더 많은 비타민, 미네랄 및 항산화 물질을 포함하여 고혈압을 낮춰주는 데 도움을 줄 수 있다.

5. 귀리



귀리는 미국 타임지 선정 세계 10대 슈퍼푸드 중 선정된 식품이다. 중성지방을 낮추는 데 도움을 주며 고혈압, 동맥경화 예방에 좋다.

6. 바나나



바나나에는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있다. 하루에 한 개만 먹어도, 일일 권장량의 100%를 섭취한다. 나트륨은 염증을 증가하고 체액을 유지하는 반면에, 칼륨은 올바른 혈액순환을 촉진하고 이뇨 작용을 한다.

7. 그릭 요구르트



그릭 요구르트에는 고혈압 치료에 이상적인 두 가지 영양소인 칼슘과 프로바이오틱스가 들어있다.

칼슘 결핍증은 일시적으로 혈압을 상승시킬 수 있다. 정기적으로 요구르트를 먹으면 쉽게 칼슘 및 특히 프로바이오틱스를 섭취할 수 있다. 건강한 장내 세균총은 영양분을 잘 흡수하고 독소 없이 혈액 순환이 원활하도록 돕는다.

하루 10분 빠르게 걷기, 하지 관절염 퇴치 효과

무릎이나 엉덩이, 발목, 발 등 하지에 관절염 통증이 있는 사람이 하루에 10분 이하로 빠르게 걷기를 하면 관절염으로 인한 장애를 예방할 수 있는 것으로 나타났다.

‘코메디닷컴’에 따르면 노스웨스턴대학교 의과대학 예방의학과 연구팀은 볼티모어, 피츠버그 등의 도시에 거주하는 노인 1500여명에 대한 건강 자료를 4년에 걸쳐 분석했다. 이들은 퇴행성 골관절염으로 인해 하지에 통증과 경직이 있는 사람들로 연구 시작 시점에 장애는 없었다. 연구팀은 대상자들에게 측정 기구를 착용시켜 신체활동의 수준을 모니터링 했다.

연구 결과, 1주일에 1시간 정도 적당하거나 격렬한 정도의 신체활동을 하는 사람들은 관절염으로 인해 장애가 발생할 위험이 감소하는 것으로 나타났다. 1주일에 1시간 정도의 활동량은 하루 10분 이하의 활동량에 해당한다. 적당하거나 활발한 정도의 대표적인 신체활동은 빠르게 걷기다.

연구팀에 따르면, 1주일에 1시간 정도 적당하거나 활발한 신체활동을 한 사람들은 교차로를 너무 느리게 걸어 위험에 처할 가능성이 85% 낮아졌다. 아침에 일어나 화장실을 가거나 샤워를 하는 등 일상생활을 하는데 어려움을 겪을 가능성도 45% 감소했다.

반면에 1주일에 1시간도 활발한 신체활동을 하지 않은 사람들 중 24%는 교차로를 건널 때 너무 느리게 걸어 위험에 처하는 것으로 나타났다. 또 이들 중 23%는 아침에 일어나 일상생활을 하는데 어려움을 겪는 것으로 나타났다.

연구팀의 도로시 던롭 교수는 “정부 가이드라인은 노인들은 적어도 1주일에 2.5시간은 적당한 강도 이상의 운동을 하라고 하지만 이는 지키기에 너무 과도한 측면이 있다.”며 “퇴행성 관절염 등으로 인해 활동성이 떨어진 노인들에게 하루 10분 정도의 빠르게 걷기만으로 활발한 생활방식을 유지할 수 있다는 이번 연구 결과는 동기 부여가 될 것”이라고 말했다.

• 왕초보 전문 •

기가 찬 영어교육

“참 영어공부 열심히 할 뻔 했다”
 너무나 미안하게 쉬운 방법 제시
 I Stand Behind my Teachings

-공개 강의내용-

하고 싶은 말이 영어로 나오게 습득시간을 단축하는 방법
 영어를 첫 수업에 한 눈에 들어오게 영어 헛수고 방지법 공개

시험위주와 상업주의 때문에 지금까지 이런 교육은 없었다.
 스스로 납득이 될 때까지 무료교육 실시
 피 같은 돈과 세월을 아끼세요.

루이스 영어 전문 교실

213.284.4725 4055 Wilshire Blvd. #301 Los Angeles, CA 90010
714.797.4028 15435 S. Western Ave., Gardena, CA 90249
 905 S. Euclid St. #208, Fullerton, CA 92832

가든그로브 축구 회원 모집

축구를 사랑하시는 분 환영합니다!

가족같은 분위기에서 운동을 합니다.
 꾸준히 운동할 수 있으신 분(실력 안 봐요)
 매너만 있으시면 오케이입니다.

운동시간
 매주 일요일 오전 8시~10
 화요일 오후 8시~10

장소
 세리토스 Sports Complex
 19900 Bloomfield Ave.
 Cerritos, CA 90703

연락처 회장 김호환 714.822.8919
 총무 정양규 714.390.9057