

매일 카레 2스푼 먹으면 활성산소 '뚝'

매일 카레 2스푼(12g)을 꾸준히 먹으면 몸에 해로운 활성산소가 4분의 1 수준으로 감소하는 것으로 나타났다. 이는 카레 속 '폴리페놀' 성분이 혈액에 있는 산소의 균형을 맞추고, 세포를 구성하는 단백질과 효소에 보호막을 만들어 노화를 막기 때문이다.

'뉴스1'에 따르면 싱가포르 과학기술연구원 수만토 하르더 박사 연구팀은 평균 24살에 정상체중인 남성 17명에게 카레를 먹이는 임상시험을 진행해 이같은 연구결과를 확인했다.

연구팀은 남성 17명에게 카레가 없는 음식을 1회 먹이고 2시간 뒤 혈액 속 알라토닌 수치, 동맥혈압 등을 측정했다. 이후 1주일 간격으로 카레 6g, 12g이 들어간 음식을 한 번씩 먹이고 같은 방식으로 실험을 진행했다. 알라토닌은 통풍을 일으키는 요산의 대사물로 혈액 속에 남아있으면 세포를 공격하고 염증을 일으킨다.

연구팀에 따르면 카레를 넣지 않은 식단은 130밀리그램(mg)의 폴리페놀이 검출됐다. 카레를 한 스푼 넣은 식단 556mg, 카레를 두 스푼 넣은 식단은

1113mg의 폴리페놀이 들어있었다.

식사 2시간 뒤 측정된 혈액 속 알라토닌 수치는 카레를 먹지 않은 그룹 65나노몰(nM·리터당 10억분의 1몰의 분자), 카레 1스푼을 먹은 그룹 35nM, 카레를 2스푼을 먹은 그룹은 15nM이었다. 이는 카레를 2스푼을 먹은 그룹이 전혀 먹지 않은 그룹보다 혈액 속 활성산소가 4분의 1 수준으로 적다는 것을 의미한다.

연구팀은 추가연구를 통해 카레를 많이 먹는 사람일수록 몸속에 쌓인 요산을 소변으로 빠르게 배출하는 것을 밝혀냈다. 다만 '폴리페놀'이 혈압을 조절하거나 혈관을 튼튼하게 하는 효능은 적었다.

'폴리페놀'은 항산화 효능이 있는 화합물로 녹차 '카테킨', 포도주 '레스베라트롤', 사과 '퀴세틴' 등 그 종류만 수천 종에 달한다. 일일 권장량은 600mg이지만, 이를 사과로 보충하려면 35개나 먹어야 한다.

전문가들은 폴리페놀을 일일 권장량으로 섭취하려면 다양한 식품을 골고루 먹고 영양제를 복용할 것을 권장한다.

가끔씩 매운 음식 즐기면 좋은 이유

매운 음식은 흥미를 더 하는 것 이상의 일을 한다. 다이어트와 전립선암 예방에 도움이 된다든지 하는 건강효과다. 하지만 매운 음식을 너무 자주 먹으면 위장 질환이 발생할 가능성도 있다. '폭스뉴스'가 가끔씩 매운 음식을 먹으면 얻을 수 있는 건강 효과 4가지를 소개했다.

1. 나쁜 콜레스테롤 낮춰

고추 등에 들어있는 캡사이신은 나쁜 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다. 연구에 따르면, 캡사이신은 동맥이 좁아지게 하는 유전자를 차단해 혈액의 흐름을 증가시킴으로써 나쁜 콜레스테롤이 형성되는 것을 감소시킨다.

2. 전립선암 예방

미국 암학회에 따르면, 캡사이신은 전립선암 세포가 자라는 속도를 늦추는 것으로 나타났다. 실험

연구에서 후추 맛이 나는 강황에는 항암 효과가 있는 커큐민이라는 항산화제가 들어있는 것으로 나타났다.

3. 혈압을 낮춘다

연구에 따르면, 캡사이신은 혈액 속에서 산화질소를 증가시켜 염증을 방지하고 혈압을 낮추는데 도움을 준다. 매운 음식 중에서도 매운 고추가 가장 빨리 혈압을 낮추는 것으로 알려져 있다.

4. 다이어트에 도움

매운 음식의 뜨거운 느낌은 캡사이신이라는 화합물에서 나온다. 연구에 따르면, 매운 음식을 먹으면 일시적으로 신진대사를 촉진시켜 8% 정도 칼로리를 더 소모시키는 것으로 나타났다. 여기에 일반적으로 매운 음식은 조금만 먹어도 만족감을 느끼게 돼 칼로리를 덜 섭취하게 된다.

귀지, 절대 파내지 말아야



귀에서 버석버석, 귀지 굴러가는 소리가 난다. 어깨 위에 후두둑, 비듬처럼 떨어지기도 한다. 그렇다면 가끔은 청소해 줘야 하는 것 아닐까?

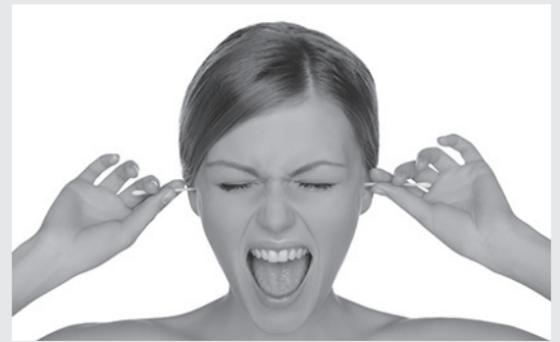
'코메디닷컴'이 영국 일간지 '가디언'을 인용해 전한 바에 따르면 어떤 경우에도 귀지를 파내는 것은 금물이다. 귀지는 더러운 것이 아니다. 오히려 먼지와 오물로부터 귀를 보호하는 역할을 한다. 귀지가 없으면 우리는 외부의 침입에 속수무책으로 당할 수밖에 없다.

게다가 귀는 스스로 정화할 수 있는 능력을 가지고 있다. 우리가 턱을 움직일 때마다 귀 안쪽의 피부가 같이 움직이면서 필요 없는 귀지를 밖으로 밀어내는 것이다. 따라서 귀이개로 귓속을 헤집는 것은 위생에 도움이 되기는커녕 분란을 자초하는 것이다. 이물질이 들어오면 pH 농도가 변하면서 더 많은 귀지가 만들어질 것이기 때문이다.

샤워한 후에 면봉으로 귀를 닦아내는 습관도 좋지 않다. 면봉이 귀지를 자꾸 안쪽으로 밀어 넣으면, 배출 과정에 왜곡이 생기게 된다. 귓구멍에 꽂는 방식의 이어폰도 마찬가지다.

귀는 단지 듣기만 하는 기관이 아니다. 귀는 또한 평형 유지에 중요한 기관이다. 귀가 온전해야 똑바로 서고, 안전하고 자유롭게 움직일 수 있는 것이다.

귀를 고이 놔둘 것. 귀지는 안에서 자기 몫을 다할 것이고, 너무 많아졌다 싶을 때는 알아서 굴러 나올 것이다. 가끔 어깨가 지저분해지는 단점이 있지만, 그 정도는 툭툭 털고 넘기는 게 현명하다.



법률 문제로
도움의 손길이
필요하십니까?

www.suhlaw.com
info@suhlaw.com

형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다

서 & 서 법률사무소

- **가정법 Family Law**
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약
- **이민법 Immigration Law**
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa
- **민사/형사법 Civil/Criminal Law**
민사소송, DUI
- **상법 Business Law**
법인설립, 계약서
- **번역 업무도 가능합니다**

서자경 변호사
Ja K. Suh, Esq.
Certified Family Law Specialist,
Certified by the State Bar of CA
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

서자현 변호사
Ja H. Suh, Esq.
California Western 법대 (J.D. Dean's List)
미국 이민법 변호사 협회 멤버(ALA)
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회
오렌지카운티 한인상공회 이사역임
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임

L.A. & O.C. (714)368-1655
161 Fashion Ln, Suite 111, Tustin, CA 92780

San Diego (858)622-6279
4660 La Jolla Village Dr, #500, San Diego 92122

Vista (760)643-4084
380 South Melrose Dr, #363, Vista, CA 92081