

## 건강한 노년을 위한 음식



건강한 노년을 위한 식습관의 원칙은 두 가지다. 첫째, 저녁을 일찍 먹을 것. 그래야 자는 동안 위장이 쉴 수 있기 때문이다. 둘째, 천천히 먹을 것. 천천히 먹어야 제 때 포만감을 느끼고, 적절한 선에서 먹는 걸 멈출 수 있기 때문이다.

영국 일간지 '가디언'이 노년을 건강하게 보내는데 보탬이 되는 네 가지 식품을 소개했다.



### ◆커피

커피에는 항산화 성분이 풍부하다. 커피를 마시면 심장병, 2형 당뇨병은 물론 간암, 자궁 내막암, 전립샘암 등 일부 암을 예방하는 효과를 거둘 수 있다.

최근에는 커피의 페닐인단(phenylindane) 성분이 알츠하이머병과 파킨슨씨병을 막는데 도움이 된다는 보고도 있었다. 단 설탕이나 가공 시럽을 넣지 말 것. 우유를 너무 많이 섞어 마시는 것도 좋지 않다. 우유가 들어가는 순간, 항산화 성분의 효능이 떨어지기 때문이다.



### ◆강황

카레에 주로 들어가는 강황은 생강과에 속하는 여러 해살이풀이다. 항산화 성분과 함께 항염증 물질이 풍부해 간을 건강하게 유지하는데 도움이 된다.

강황의 활성 성분인 구르구민은 나이 들수록 증가하기 마련인 만성 염증을 다스리고, 두뇌 기능을 향상시킨다. 관절염에 따르는 통증을 줄이고, 과민성 대장 증후군의 증상을 완화하는 효과도 있다.

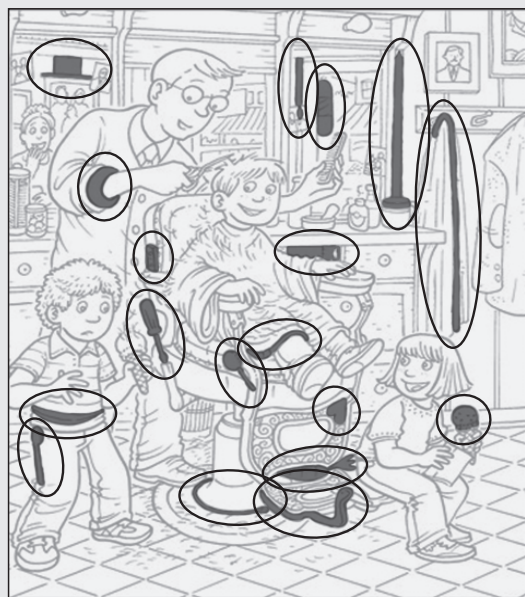
### ◆섬유질

장수에 좋은 음식은 여럿이다. 하지만 그중 딱 하나만을 고른다면? 망설일 것도 없이, 답은 섬유질이다.

한 연구에 따르면 질병 없이 건강하게 노년을 맞은 이들은 과일이나 귀리 같은 섬유질을 많이 먹은 이들이었다. 이유는 두 가지. 우선 섬유질은 소화 속도를 늦춘다. 음식이 위에서 십이지장으로 천천히 이동한다는 뜻이다. 그렇게 되면 당의 흡수도 느려진다. 갑자기 혈당이 상승하는 데 따른 인슐린 과다 분비를 막을 수 있는 것.

이는 염증이 감소하는 결과로도 이어진다. 섬유질은 또한 콜레스테롤 수치도 낮춘다.

### 숨은그림찾기 정답



© 숨은그림찾기 문제는 P32에 있습니다.

## 옆으로 누워 자면 '수면호흡장애' 개선에 도움

옆으로 누워 자면 수면 시 나타나는 호흡장애를 개선하는데 도움이 된다는 연구결과가 나왔다. 고려대 학교 안산병원 이비인후과 이승훈, 서울대 보라매병원 홍승노 교수 연구팀이 수면 호흡 장애를 가진 118명을 대상으로 실험한 결과다.



수면무호흡에도 영향을 미친다는 사실을 직접 확인했다는 점에 의미가 있다. CT 스캔을 통해 폐쇄성 수면무호흡 환자는 비폐쇄성 수면무호흡 환자보다 상기도가 작다는 사실도 확인했다.

바른 자세와 측면으로 누운 자세를 비교했을 때 두 환자군 모두

연구팀은 폐쇄성 수면무호흡 환자와 비폐쇄성 수면무호흡 환자를 분류해 똑바로 누운 수면자세와 측면(왼쪽 혹은 오른쪽)으로 누운 수면자세를 상기도 CT 스캔으로 비교했다. 그리고 측면으로 누운 수면자세일 때 혀 뒤 공간의 최소단면적이 넓어지는 것을 확인했다.

수면무호흡은 수면 중 호흡이 멈춰 신체에 정상적인 산소공급이 이뤄지지 않는 질병으로, 코골이와 치매, 뇌 기능 저하, 고혈압과 당뇨 등 다양한 질환의 원인이 되는 것으로 알려져 있다.

이번 연구는 수면자세가 상기도 공간에 변화를 일으켜

두 측면으로 누웠을 때 혀 뒤 공간의 단면적이 38% 가량 확장됐다. 즉 바른 자세로 누웠을 때보다 측면으로 누워 잘 때 보다 원활한 산소 공급을 받을 수 있다는 의미다.

이승훈 교수는 "옆으로 누워 잘 때 수면무호흡 증상이 완화된다는 사실은 이미 잘 알려진 사실이지만, 이를 과학적으로 증명한 사례는 없었다." 며 "이번 연구는 신체의 위치 변화에 따라 상기도 모습이 바뀌며 상기도의 최소단면적 확장이 호흡을 원활하게 해 수면무호흡 증상을 줄여 줄 수 있다는 것을 직접 보여줬다." 고 말했다.

**뉴스타부동산**

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

**믿을 수 있는 확실한 에이전트!**

Office 213.385.4989

**Eric Kang**  
**이릭강**  
Cell 213.663.8544  
erickang@newstarrealty.com

<p><b>한인타운 콘도</b></p> <p><b>\$46만 5천</b> <b>HOT</b></p> <p>방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000, SF 좋은 동네</p>	<p><b>한인타운 콘도</b></p> <p><b>\$57만</b></p> <p>방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000, SF 좋은 동네, 좋은 학교</p>	<p><b>부에나팍 콘도</b></p> <p><b>\$45만 8천</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p><b>부에나팍 콘도</b></p> <p><b>\$58만</b></p> <p>방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고좋은동네 편리한 교통</p>	<p><b>부에나팍 콘도</b></p> <p><b>\$62만</b></p> <p>방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고좋은동네</p>
<p><b>부에나팍</b></p> <p><b>\$61만 5천</b></p> <p>방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p><b>플러튼 콘도</b></p> <p><b>\$39만</b> <b>HOT</b></p> <p>방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은동네 좋은학교</p>	<p><b>플러튼 콘도</b></p> <p><b>\$40만</b> <b>HOT</b></p> <p>방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은동네 좋은학교</p>	<p><b>플러튼 콘도</b></p> <p><b>\$59만 5천</b></p> <p>방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은동네 좋은학교</p>	<p><b>플러튼 하우스</b></p> <p><b>\$56만</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은동네 좋은학교</p>
<p><b>플러튼 하우스</b></p> <p><b>\$57만 5천</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p><b>플러튼 하우스</b></p> <p><b>\$60만</b></p> <p>방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p><b>라하브라 콘도</b></p> <p><b>\$42만</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은동네</p>	<p><b>라하브라 하우스</b></p> <p><b>\$51만</b></p> <p>방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네</p>	<p><b>라하브라 하우스</b></p> <p><b>\$56만</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은동네</p>
<p><b>세리토스 콘도</b></p> <p><b>\$54만</b> <b>HOT</b></p> <p>방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은동네</p>	<p><b>세리토스 콘도</b></p> <p><b>\$65만</b></p> <p>방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은동네</p>	<p><b>세리토스 하우스</b></p> <p><b>\$67만</b></p> <p>방3+화2 건 약 1,500 sf 대 약 5,300 sf, 좋은 동네</p>	<p><b>세리토스 하우스</b></p> <p><b>\$72만</b> <b>HOT</b></p> <p>방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네</p>	<p><b>세리토스 하우스</b></p> <p><b>\$84만</b> <b>HOT</b></p> <p>방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네</p>

**비즈니스 매물**

**다운타운**

**메디칼 유니폼 홀세일**

**\$738,000**

인벤토리 포함 가격!

월 매출: 평균 \$62,000  
Net \$12,000 이상  
인벤토리 \$450,000(수입원가)  
20년된 비즈니스  
영어필요  
가족 비즈니스로  
최고의 아이템  
무한한 포텐셜

**꼭 사실만 연락주세요!**

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

상가 / 아파트 / 창고    사고 파실분    연락주세요!    www.newstarrealty.com