

폭염의 계절, 더위 식히는 뜻밖의 방법

이제 곧 폭염이 닥칠 계절이다. '프리벤션닷컴' 이 더위를 식히는 데 도움이 되는 방법 4가지를 소개했다.

■ 찬물로 손목 적시기

여름철 계곡이나 바다에 뛰어드는 이유는 시원한 물이 더위를 식혀주는 효과 때문이다. 집에 있을 땀 샤워로 이 같은 효과를 얻을 수 있다.

또 간단하게 시원한 물을 들고 손목을 적셔주는 것만으로도 좀 더 시원해질 수 있다. 손목처럼 맥박을 짚을 수 있는 부위들에 물을 뿌려주면 된다.

동맥혈은 피부 표면과 가까운 곳에 흐르기 때문에 이를 식혀주면 좀 더 시원한 피가 온몸을 타고 흐르게 된다. 이로 인해 몸의 중심부 체온이 다소 떨어지는 효과도 나타난다.

■ 수분 함량 높은 과일, 채소 먹기

날씨가 더우면 입맛도 떨어진다. 하지만 에너지를 북돋우고 수분을 보충해주기 위해서는 제대로 먹어야 한다.

여름철 현명한 음식 선택은 수박, 셀러리, 피망, 오렌지 등의 과일과 채소다. 수분 함량이 높은데다 영

양소까지 풍부해 지친 몸을 지탱하는 힘이 되어준다.

■ 페퍼민트 오일 사용

페퍼민트에는 멘톨이라는 성분이 들어있는데, 이 성분은 추위에 민감한 신경 수용체를 자극한다.

코코넛 오일에 페퍼민트 오일을 한 방울 떨어뜨려 섞은 다음 목의 뒷부분에 문지르면 시원한 느낌이 드는 이유다.

실질적으로 체온이 떨어지는 것은 아니지만 이러한 기분을 느끼게 해준다는 점에서 좀 더 마음이 편안해진다. 페퍼민트의 청량감 있는 향기도 이런 효과를 일으키는데 기여한다.

■ 전해질 보충

체내에 있는 모든 기관과 세포들은 수분이 충분히 공급될 때 정상적으로 기능한다. 약간의 탈수 증상만 나타나도 피로감 때문에 제대로 일하기 어렵다.

심지어 기분까지 나빠진다. 이럴 땐 일반적으로 물을 마시는 것이 가장 좋지만 수분이 체내에서 특히 많이 빠져나간 날에는 전해질 대체 용액인 이온음료를 마시는 것이 보다 나은 선택일 수 있다.

피부 보호에 효과가 있는 음료

햇볕이 강할 때는 자외선으로부터 피부와 눈 등을 보호하는 데 주의를 기울여야 한다. 선글라스를 쓰고, 외출할 때에는 자외선 차단제를 바르고, 2시간마다 덧바르는 게 좋다. 양산이나 모자를 쓰는 것도 좋다.

햇볕 속 자외선은 피부 노화의 주범으로 꼽힌다. 일단 자외선 차단제는 1차적인 방어 대책이다. '허프포스트'가 소개한 피부를 보호하는 성분을 지닌 음료 3가지를 소개했다.

■ 녹차

연구에 따르면, 녹차를 12주 동안 하루에 4잔씩 마신 여성들의 경우 햇볕에 심하게 탈 위험이 25% 낮았으며, 피부의 밀도와 탄력성이 개선된 것으로 나타났다.

이 연구에서는 녹차에 있는 카테킨이라는 강력한 항산화물질이 자외선을 흡수하고 피부를 보호하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

■ 커피

모닝커피는 원기를 북돋우는 것 이상의 역할을 한다. 하버드 의대 연구에서 커피를 마시는 사람들은 마시지 않는 사람보다 기저세포암(비흑색종 피부암)의 가장 흔한 형태)에 걸릴 가능성이 적었다.

하루에 3잔씩 마시는 사람이 가장 낮았는데, 여성은 20%, 남성은 9%까지 낮은 것으로 나타났다. 연구팀은 "커피의 카페인 성분이 자외선에 손상을 입은 종양성의 세포가 자연적으로 소멸되도록 자극함으로써 잠재적으로 유해한 세포를 줄이는 역할을 한다."고 설명했다.

■ 레드와인

적포도의 붉은 껍질에 있는 항산화 물질인 프로안토시아니딘이 피부의 산화 반응을 막아주는 역할을 한다. 산화 반응은 흔히 태양에 노출됨으로써 생기는데, 세포에 손상을 주거나 세포를 죽일 수 있다.

그리고 햇볕에 심하게 타게 하여 주름이 생기게 하고, 피부암을 일으킬 수도 있다. 레드와인의 이러한 효과를 보기 위해서는 하루 1~2잔의 섭취량을 지켜야 한다.

공복에 먹으면 해가 될 수 있는 음식

아침식사를 하기 바쁘거나 귀찮아 밥 대신 다른 음식을 챙겨 먹는 경우가 많다. 하지만 공복에 먹으면 건강에 해로운 음식도 있다. '헬스조선'이 공복에 먹을 때 주의해야 하는 음식을 소개했다.

■ 고구마

아침식사 대용이자 다이어트 식품으로 인기 많은 고구마는 빈속에 먹지 않는 게 좋다. 고구마에 있는 아교질, 타닌 성분이 위벽을 자극하고 위산이 많이 분비되도록 해 속 쓰림을 유발할 수 있다. 또 당뇨병 환자의 경우, 삶거나 구운 고구마를 빈속에 먹으면 혈당이 급격히 증가할 수 있어 조심해야 한다.

■ 바나나

식사 대용으로 많이 먹는 바나나도 마찬가지다. 바나나는 마그네슘 함량이 높아 빈속에 바나나를 섭취하면 마그네슘 수치가 높아지면서 혈관 속 칼슘과 불균형을 이뤄 심혈관에 안 좋은 영향을 미칠 수 있다. 바나나는 근육의 긴장을 이완하는 효과가 있어 저녁식사 후 먹으면 수면 준비에 도움이 된다.

■ 파인애플

공복 상태에서 파인애플을 먹으면 파인애플 속 엔자임 성분이 위를 자극해 속쓰림이나 통증이 일어날 수 있다. 또 파인애플에는 단백질 분해 효소인 브로멜린 성분이 있는데, 브로멜린은 혈액과 소화액 분비를 돕고, 장내 부패 산물을 분해한다. 따라서 빈속이 아닌 식후에 섭취하는 것이 더 좋다.

■ 키위

키위에는 다량의 산과 단백질 분해 효소인 브로멜린이 있어 빈속 섭취 시, 속 쓰림을 유발한다. 파인애플과 마찬가지로 식후에 먹는 게 좋다.

■ 우유

빈속에 우유를 마시면 우유에 함유된 칼슘과 카제인이라는 단백질이 위산 분비를 촉진해 위벽을 자극한다. 이로 인해 속 쓰림이 생길 수 있다. 위염이 있다면 증상이 악화되기도 한다. 식사 대용으로 우유를 마신다면 섬유질이 풍부한 견과류나 빵, 시리얼과 함께 먹도록 한다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com