

당뇨병 환자가 주의해야 할 음식

당뇨병이 있다면 음식 섭취에 신경을 써야 한다. 당뇨병 환자들에게 캔디나 탄산음료처럼 설탕 성분이 인체에 곧바로 흡수될 수 있는 식품들은 위험하다. 미국의 건강포털 '헬스닷컴' (health.com)이 당뇨병 환자들이 피해야 할 식품 4가지를 소개했다.

1. 과일주스

아침식사를 하면서 오렌지주스를 마신다면 탄산음료를 마신 것과 마찬가지다. 오렌지주스에는 탄산음료만큼의 칼로리와 당분이 들어있기 때문이다. 모든 과일주스가 마찬가지이다.

2. 당분, 크림 들어간 커피

설탕이나 시럽, 크림 등이 들어간 커피는 밀크셰이크처럼 많은 칼로리와 지방 성분을 함유할 수 있다. 프라푸치노(에스프레소에 우유와 바닐라 아이스크림을 넣고 얼음과 함께 블렌딩한 커피) 16온스(473ml)의 경우 500칼로리와 98g의 탄수화물, 9g의 지방을 포함할 수 있다.

이처럼 당분과 지방이 혼합된 커피는 혈당 수치를 요동치게 할 수 있다. 따라서 당뇨병 환자들은 다른 첨가물이 들어가지 않은 블랙커피를 마시는 것이 가장 좋다.

3. 흰 쌀밥, 파스타

연구에 따르면, 흰 쌀밥을 많이 먹으면 먹을수록 당뇨병 위험은 증가한다. 35만여 명을 대상으로 한 이 연구에서 흰 쌀밥을 가장 많이 먹은 그룹에서 당뇨병 위험이 가장 큰 것으로 나타났다.

흰 쌀과 파스타는 설탕과 비슷하게 혈당치를 높여주는 것으로 분석됐다. 전문가들은 "당뇨 환자들은 기본적으로 가공된 음식과 튀김, 그리고 흰 밀가루로 된 음식을 자제해야 한다." 고 말한다.

흰 쌀 대신 현미가 건강에 좋다. 이런 정제하지 않은 곡물은 혈액 속으로 포도당을 천천히 흘려 보내는 섬유질로 인해 혈당 수치가 급격히 높아지는 것을 막을 수 있다.

4. 바나나, 멜론 등 당분 많은 과일

모든 신선한 과일은 비타민과 섬유질을 함유해 건강에 좋은 것으로 알려져 있다. 하지만 당뇨 환자들은 당분 성분이 많은 몇 가지 과일은 유의해야 한다.

바나나와 멜론, 복숭아 등이 바로 당분이 많은 과일들이다. 이 때문에 이런 과일들은 혈당 수치를 급격히 끌어올릴 수 있다. 하지만 여기에도 개인차가 있긴 하다.

대신 블루베리, 사과 등의 과일은 비교적 당분 함유량이 낮아 당뇨 환자들이 적당히 먹으면 영양소 섭취에 도움이 된다. 과일에 땅콩버터와 저지방 치즈를 결합해 먹는 것도 고려해 볼만 하다.

얼굴, 머리 피부 증상 별 좋은 음식

남녀노소 누구나 자신의 외모에 신경을 쓴다. '코메디닷컴' (komedi.com)이 영국 일간 데일리메일을 인용해 얼굴과 머리에 특정 증상이 나타날 때 섭취하면 좋은 음식을 소개했다.

◆ 눈가의 잔주름

비타민B2 결핍이 원인일 수 있다. 비타민B2가 부족하면 눈과 피부에 영향을 주는데 피부를 갈라지게 한다. 비타민B2가 많이 들어있는 식품으로는 치즈와 아몬드, 달걀이 있다.

◆ 입술 갈라짐

입술이 갈라지거나 트는 증상은 비타민B6가 부족할 때 발생할 수 있다. 비타민B6는 탄력 있는 피부를 만드는 데 중요한 역할을 한다. 비타민B6가 많이 든 음식으로는 감자와 각종 영양소를 첨가한 강화 시리얼 등이 있다.

◆ 붉은색 피부

아연이 부족할 때 피부가 붉은색을 띠 수 있다. 아연 결핍

은 여드름을 유발할 수도 있다. 아연은 요구르트, 소고기, 병아리콩 등에 풍부하게 들어있다.

◆ 건성 피부

비타민A가 충분하지 못할 때 피부가 건조한 상태가 될 수 있다. 레티놀이라고도 불리는 비타민A은 피부를 탄력 있고 젊게 만드는 데 중요한 역할을 한다. 고구마, 치즈, 간 등에 풍부하게 함유돼 있다.

◆ 비듬

비오틴이라는 미네랄이 부족하면 비듬이 많아진다. 비오틴은 머리털과 손톱, 피부를 건강하게 유지하는데 중요한 역할을 한다. 비오틴이 많은 식품으로는 달걀, 통곡물, 우유 등이 있다.

◆ 가늘어지는 모발

비오틴과 비타민C가 부족할 때 이런 증상이 일어날 수 있다. 귤과 오렌지, 레몬 등 감귤류를 먹으면 이런 성분을 많이 섭취할 수 있다.

'빠르게 걷기' 사망률 낮추고 수명 늘린다

나이 든 여성의 경우 일주일에 한번 빠르게 걷는 운동을 하면 조기 사망 위험이 70%까지 낮아진다는 연구 결과가 나왔다. 운동의 강도가 높을수록 기대 수명도 크게 늘어난 것으로 나타났다. 하버드대학교 의학 및 공중보건대학 연구팀의 연구 결과이다.

하지만 반려견을 동반한 산책이나 집안일 등 저강도의 신체 활동은 장수에 영향을 미치지 못했다. 이전의 연구에서는 활동적인 사람들은 덜 활동적인 사람들에 비해 사망률이 20~30% 낮은 것으로 밝혀졌다.

연구팀은 평균 연령 72세의 여성 17,700여 명을 대상으로 연구를 진행했다. 연구팀은 신체 활동을 할 때 상하나 좌우 등 세 방향의 움직임을 측정할 수 있는 3축 가속도계를 착용하게 했다.

연구팀의 아이-민 리 교수는 "이 기기를 사용한 이유는 고강도뿐만 아니라 저강도의 신체 활동과 앉아 있는 행동까지 측정이 가능하기 때문" 이라고 말했다. 평균 30개월의 추적 조사 기간 동안 207명이 사망했다.

연구 결과, 빠르게 걷기와 같은 노인들에게는 중간 강도 이상의 신체 활동을 한 사람들은 비활동적인 사람들에 비해 사망 위험이 60~70% 낮은 것으로 나타났다. 하지만 집안 일이나 윈도쇼핑을 하며 느리게 걷는 것 등 저강도의 신체 활동은 앉아 있는 것과 마찬가지로 사망 위험과는 큰 관련성이 없었다.

리 교수는 "이번 연구 결과가 저강도의 신체 활동이 건강에 효과가 없다는 의미는 아니다." 며 "20, 30대의 젊은이들은 달리기나 농구 등 고강도의 신체 활동을 할 수 있지만 노인들은 불가능하다." 고 말했다.

'서큐레이션 저널' 에 따르면 노인들이 빠르게 걷기와 같은 중간 강도의 신체 활동을 일주일에 150분 정도 하거나 에어로빅과 같은 고강도 신체활동을 일주일에 75분, 혹은 이 두 가지와 함께 근력 운동을 적당한 시간 동안 하는 게 장수에 도움이 된다.

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