만성염증 줄이는데 도움 되는 먹거리

염증은 생체 조직이 손상을 입었을 때에 체내에서 일어나는 일종의 방어적 반응이다. 하지만 문제는 만성 염증이다. 염증이 만성이 되면 염증 반응이 계속해서 일어나기 때문이다.

만성 염증은 관절염을 비롯해 뇌졸중, 암, 비만, 알츠하이머병, 심장병, 우울증 등 각종 질환 발병 위험을 높인다. 특히 나이가 들어가면 몸속 면역체계가 약화되면서 만성 염증이 생길 가능성이 더 커진다.

하지만 만성 염증이 생길 위험은 감소시킬 수 있으며 이는 먹는 음식에서부터 시작하면 된다. 우선 건강에 좋지 않은 가공식품과 술을 먹지 않거나 줄여야 한다.

'코메디닷컴' 이 '허프포스트' 가 전한 만성 염증을 줄이는데 좋은 식품 8가지를 소개했다.

1. 토마토

염증 퇴치제로 꼽히는 항산화제인 라이코펜이 풍부하게 들어있다. 열을 가하면 라이코펜이 더 많이 나오기 때문에 토마토는 요리를 하면 항염증 특성이 증가된다.

2. 마늘

마늘은 염증을 일으키는 물질이 생성되는 것을 막는다. 특히 마늘에 열을 가하면 항염증 효과가 증강된다.

3. 연어

두 가지 강력한 오메가-3 지방산인 EPA와 DHA가 풍부하게 들어있다. 이 성분들은 염증을 감소시키고 암과 심장 질환, 천식, 자가 면역질환 위험을 낮춘다.

4. 두부

두부 같은 콩으로 만든 식품에는 이소플라본과 오메가-3 지방산이 들어있다. 이런 성분들은 몸속의 염증 수치는 낮추는 데 도움이 된다.

5. 아몬드

생선처럼 항염증 효능이 있는 오메가-3 지방산이 풍부하다. 또 아몬드에는 비타민E가 많이 들어있는데 이 성분은 관절을 매끄럽게 하며 염증 전구체로부터 신체를 보호한다.

6. 표고버섯

신체의 면역 반응을 증가시키고 감염을 퇴치하는데 도움이 되는 화합물이 들어있다. 항균성이 있어 암 치료에도 이용되고 있다. 표고버섯에 있는 다당류는 항암화학요법이나 방사선으로 인해 생기는 면역 손상 현상을 감소시킨다.

7. 호박

몸속에서 녹 방지제와 같은 역할을 하는 항산화제인 카로티노이드가 들어있다. 이 성분은 세포와 DNA에 손상을 줌으로써 질병의 싹을 만드는 유해 산소를 흡수하는 효과가 있다. 또한 호박에는 피부와 폐의 염증 상태에 효과적인 베타카로틴이 들어있다.

8. 케일

항염증 효과가 큰 비타민K가 많이 들어있다. 케일 한 컵 분량에는 항염증 효과가 있는 오메가-3 지방산의 하루 권장량의 10%가 포함돼 있다.

비활동적인 생활습관, 조기 사망 위험 높인다

앉아서 생활하는 습관이 몸에 밴 사람들은 일찍 사망할 확률이 크다는 연구 결과가 나왔다.

노르웨이과학기술대학교 연구팀은 20세 이상의 성인 2만3,000여 명을 대상으로 20년 동안 연구를 진행했다. 연구팀은 1984~1986년, 2006~2008년 두 차례에 걸쳐 대상자들의 활동 수준을 측정했다.

연구팀은 이를 바탕으로 대상자를 ●비활동적인 그룹 ●적당량의 활동(일주일에 2시간 이하의 신체활동)을 하는 그룹 ●활동량이 많은(일주일에 2시간 이상의 신체활동) 그룹으로 나눴다.

연구 결과, 비활동적인 그룹은 활동량이 많은 그룹에 비해 연구 기간 동안 어떤 이유로든 사망할 확률이 2배 높은 것으로 나타났다. 특히 심장 질환으로 사망할 확률은 2.7배나 높았다.

적당량의 활동을 하는 그룹은 활동량이 많은 그룹에 비해 사망 위험이 60% 높았고, 심장 질환으로 사망할 위험은 90% 높은 것으로 밝혀졌다.

연구팀의 트린 모홀트 박사는 "평균 수명을 다하지 못하고 조기 사망하는 것을 피하려면 정기적인 운동 등으로 신체 활동량을 늘려야 한다." 며 "중년 이후에 운동을 시작해도 사망 위험을 줄일 수 있다." 고 말했다.

그는 "체육관이나 헬스장에서 본격적으로 운동을 하는 것도 좋지만 여의치 않을 때는 생활 속에서 활동량을 늘리는 방법이 있다." 며 "예를 들어 대중교통을 이용하고, 쇼핑을 하러 갈 때 차를 몰고 가는 대신 걸어간다거나, 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것 등이 있다." 고 덧붙였다.

치매 걱정되면 "운동하라!"

치매 걱정을 하며 살아가는 사람들이 적지 않다. 그렇다면 완치가 불가능한 치매를 사전 예방할 수 있는 방법은 없을까?

이와 관련해 주기적인 운동이 치매를 예방할 수 있는 최선의 방법 중 하나이고, 젊었을 때부터 운동을 빨리 시작하면 할수록 효과도 크다는 연구 결과가 있다. 운동과 함께 지적 자극을 받을 수 있는 여가활동이나 보수가 주어지는 일거리, 봉사나 연구 활동 등도 기억력의 쇠퇴를 막는데 도움을 줘 결국 치매의 위험을 줄일 수 있다는 것이다.

호주 멜버른대학교 의과대학 정신의학과 연구팀은 "그동안의 연구 성과를 종합해 봤을 때 규칙적인 운동이 두뇌 인지력을 보호하는데 매우 효과적이다. 또 우울증이나 걱정 등 정신건강에도 좋다." 고 말했다.

이어 "노인들은 걷기를 포함해 일주일에 150분간 운동을 하는 것을 권장하고 싶다. 두뇌 건강에 관한 한 매우 느리게 걷지만 않는다면 걷기가 도움이 된다." 고 덧붙였다.

두뇌를 활성화시키는 취미생활도 도움이 된다고 했다. 가령 악기연주와 콘서트 관람, 독서 클럽 가입 등 자신이 즐거움을 느끼는 취미생활을 한다면 치매 예방에 효과가 있다는 것이다. 별로 좋아하지 않는 취미생활을 할 경우 스트레스를 받아 건강에 좋지 않은 만큼 자신이 원하는 것을 찾아야 한다고 연구팀은 설명했다. 특히 노후 건강을 위해서는 중년의 시기가 중요하다.

40~50대에 고혈압과 비만 등이 있을 경우 70~80세 때 두뇌 건강에 좋지 않은 영향을 미친다는 것이다. 운동 역시 중년부터 꾸준히 한다면 치매 예방에 효과가 큰 것으로 밝혀졌다.

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단" 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.

침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한 지정병원	

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)