

5세 이하에겐 주스도 먹이지 말아야

미국 과학자들이 아이에게 가당 음료를 먹이지 말라는 강력한 지침을 내놓았다. 이 지침은 미국 소아과 학회, 영양 식이 학회, 심장협회, 아동 치과학회 등 권위 있는 단체 소속 연구자들이 대거 참여한 '건강한 식이 연구 (Healthy Eating Research)' 프로그램을 통해 발표했다.



연구자들이 이처럼 강력한 지침을 내놓은 까닭은 평생의 건강을 좌우하는 비만과 당뇨 문제가 아동 시기에 발생할 수 있기 때문이다. 통계에 따르면 미국 어린이의 19%가 비만이다.

연구진이 밝힌 성장 시기별 음용 지침은 다음과 같다.

◆ 6~12개월 = 원칙적으로 모유 혹은 분유만 먹이되, 고형식을 먹기 시작할 때 물을 조금씩 먹일 수 있다. 그 외 모든 음료는 금물이다.

◆ 12~24개월 = 하루 1~4컵의 물을 먹여야 한다. 분유가 아닌 흰 우유는 이때 먹일 수 있다. 100% 과일 주스를 120mL 이하로 마시되, 물을 섞어 희석하는 게 좋다. 다른 음료는 허용되지 않는다.

◆ 2~3세 = 역시 하루 1~4컵의 물을 먹인다. 무지방 혹은 저지방 흰 우유를 마실 수 있다. 주스 120mL는 허용하지만, 그 외 모든 음료는 여전히 해롭다.

◆ 4~5세 = 하루 1.5~5컵의 물과 저지방 흰 우유 정도가 바람직하다. 허용되는 주스는 최대 180mL까지. 역시 나머지 음료는 금물이다.

지침의 골자는 5살까지는 물과 흰 우유 외의 음료를 먹이지 말라는 것이다.

5세 이하 어린이는 설탕이나 감미료가 포함된 음료는 '절대' 먹이지 말아야 하며, 여기에는 저칼로리 혹은 인공감미료 등이 첨가된 제품도 포함된다. 탄산음료는 물론이거니와, 초콜릿 딸기 등 향 첨가 우유도 마찬가지다. 심지어는 아몬드, 쌀, 귀리 등을 갈아 만든 식물성 음료 제품도 피해야 한다고 연구진은 지적했다. 관련 제품에 빠지지 않고 첨가하는 설탕 혹은 감미료 때문이다.

놀라운 것은 "주스도 금물"이란 점이다. 연구진은 아이들에게 허용되는 주스는 100% 과일 로 만든 제품으로 하루 한 컵까지라고 밝혔으나, "그나마도 먹이지 않는 게 더 좋다." 고 강조했다.

견과류, 노화에 따른 체중 증가 억제

호두, 밤, 아몬드, 잣 등 견과류를 매일 조금씩 먹는 사람들은 나이가 들어가면서 생기는 체중 증가와 비만을 막는데 도움이 되는 것으로 나타났다.

'코메디닷컴'에 따르면 하버드대학교 연구팀은 30여만 명을 대상으로 20년간 연구를 진행했다. 연구팀은 이들을 3개 그룹으로 나눠 체중과 식습관, 신체 활동량 등에 대한 정보를 분석했다.

3개 그룹 중 첫 번째 그룹은 40~75세의 전문직 남성 5만1,000여명으로, 나머지 2개 그룹은 24~55세의 간호사 12여만 명으로 구성됐다. 연구팀은 4년마다 이들의 체중과 식습관을 조사하고, 2년마다 운동량에 대해 보고를 하게 했다.

연구 결과, 어떤 종류의 견과류든 매일 한 움큼(약

14g)씩 먹는 사람은 장기간에 걸쳐 체중 증가가 덜하며, 비만이 될 위험도 낮아지는 것으로 나타났다.

또 초콜릿, 과자 등의 간식 대신 견과류를 14g씩 섭취하면 향후 4년 동안 0.41~0.7kg의 체중 증가를 막을 수 있으며, 견과류를 전혀 먹지 않다가 하루에 14g 정도를 먹으면 0.74kg의 체중 증가를 막을 수 있는 것으로 밝혀졌다.

이전의 연구에 따르면, 체중이 2.5~10kg 증가하면 심장질환이나 뇌졸중, 당뇨병 위험이 크게 증가한다. 견과류에 들어있는 섬유질은 장 속에 있는 지방과 잘 뭉치는데 이는 더 많은 칼로리를 배설시키는 것을 의미한다.

연구팀의 시아오란 리우 박사는 "이런 효과 덕에 견과류를 매일 14g 정도 섭취하면 비만이 될 위험이 23% 낮아지는 것으로 나타났다." 고 말했다.

장 건강을 위한 생활습관

폐변의 건강의 한 척도이다. 폐변을 위해서는 장이 건강해야 한다. 장 건강을 위한 생활 습관을 영국 일간 '가디언' 이 소개했다.

◆ 식단

섬유질이 풍부한 식사를 해야 한다. 장 건강을 좌우하는 건 마이크로바이옴, 즉 우리의 소화기에 살고 있는 막대한 박테리아 집단이다. 이 박테리아들은 섬유질을 분해해서 항 염증성 물질로 바꾼다. 반대로 포화 지방이 많이 든 음식, 짠 음식, 그리고 붉은 고기는 피해야 한다. 염증을 일으킬 수 있기 때문이다. 연구에 따르면 붉은 고기는 대장암에 걸릴 위험을 높이고, 섬유질이 풍부한 채소는 위험을 낮춘다.

◆ 리듬

장은 보통 아침에 일어났을 때, 그리고 식사 후에 활기차게 움직인다. 따라서 장 활동이 제일 활발한 시간은 아침을 먹은 직후이다. 영국 노팅엄 대학의 모라 코제티 박사는 "아무리 바빠도 화장실에 가고 싶은 마음이 들 때는 열일 제치고 화장실에 가야 한다." 고 강조했다. 본연의 리듬을 무시하다 보면 어느새 리듬이 틀어지고, 변비 같은 문제가 생길 수밖에 없다는 것이다.

◆ 스트레스

우리의 장에는 온갖 신경이 분포해 있다. 그래서 스트레스를 받으면 염증을 유발하는 신경 전달 물질을 방출한다. 스트레스를 다스릴 가장 좋은 방법은 운동이다. 운동은 스트레스를 줄일 뿐만 아니라 소화 시간을 단축해 장 건강에 기여한다.

◆ 항생제

항생제 복용에는 부작용이 따른다. 나쁜 균뿐만 아니라 건강에 유익한 균까지 죽여 장내 생태계 균형을 무너뜨릴 수 있다. 항생제 치료를 받으면 설사를 하는 이유도 이 때문이다. 가벼운 감기 등은 항생제 없이 이겨내는 편이 바람직하다.

◆ 모유

장내 미생물군은 두 살이 되기 전에 형성된다. 그런데 연구에 따르면 모유를 먹은 아기들의 장이 더 건강하다. 모유 수유를 한 아이는 마이크로바이옴이 다양하게 발달해 천식이나 습진 같은 염증성 질환에 걸릴 위험이 낮아진다.

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