

비타민D 부족하면 비만, 비염 위험

최근 주목받는 영양소가 바로 비타민 D이다. 비타민 D는 뼈의 성장과 유지에 관여할 뿐 아니라 세포나 신경의 기능에도 도움을 준다.

암과 관련된 염증 및 염증 관련 질병을 예방할 수 있다는 연구결과도 있다.

비타민 D는 햇빛을 받으면 몸 안에서 만들어진다. 햇빛만 쬘어도 손쉽게 얻을 수 있지만, 자외선을 의식해 무작정 피하는 사람이 많다. 몸속 혈중 비타민 D 농도가 낮으면 허리둘레, 체지방률이 증가할 수 있다. 비타민 D는 지용성으로 지방조직에 흡수되는데, 이런 작용이 방해 받으면 비만과 함께 합병증을 낳을 수 있다.

기온과 습도 차가 심한 가을철에는 알레르기 비염 환자가 늘어난다. 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나는 병으로 건강뿐 아니라 일상생활에도 큰 불편을 초래한다.

그런데 비타민 D가 부족하면 알레르기 비염 유병률이 최대 80.6% 이상 증가한다. 비타민 D는 알레르기 물질을 림프구에 전달하는 수지상세포의 분화, 성숙, 활성화를 저해하여 알레르기질환의 주된 면역세포인 T림프구의 면역반응을 억제한다. 반면에 알레르기 면역반응

을 억제하는 조절T림프구의 기능을 강화시킨다.

따라서 알레르기 비염이 생길 수 있는 비슷한 체질의 사람이라면 비타민 D가 낮을수록 질환 발생의 위험성이 높을 수 있다. 그러므로 적절한 야외 활동을 하며 햇빛을 쬐면 알레르기비염 환자들에게 도움이 된다.

비타민 D의 1일 충분섭취량은 50세 이상은 10 μ g (400IU), 그 이하는 모두 5 μ g (200IU)이다.

비타민 D는 지용성 비타민이기 때문에 몸에 축적되기 쉬워 하루 필요량의 5배 이상이 되지 않도록 해야 한다. 특히 임신부가 비타민 D를 과도하게 섭취할 경우 체내 칼슘이 축적되거나 신장 결석, 신장 기능 이상이 생길 수 있어 비타민 D 영양제를 복용하지 않는 것이 좋다.

비타민 D는 영양제 형태보다는 햇빛으로 보충하는 것이 건강에 가장 좋다. 점심식사 후 20~30분 정도 회사나 집 주위를 걸어도 비타민 D도 합성하고 비만 예방 효과도 볼 수 있다. 얼굴에 자외선 차단제를 발랐다면 팔이나 목 주위를 노출시키는 것이 좋다. 자외선이 노화에 영향을 준다고 무작정 햇빛을 피하면 살이 찌고 건강까지 해칠 수 있다.

체내 염증 없애려면 과일, 채소 충분히 섭취해야

생체 조직이 손상을 입었을 때에 체내에서 일어나는 반응인 염증은 건강한 삶을 위해 우선적으로 신경을 써야하는 것이다. 특히 만성 염증은 관절염을 비롯해 심장병, 당뇨병, 심지어는 암과도 연관성이 있기 때문이다.

‘프리벤션닷컴’이 체내 염증을 퇴치하는 법 4가지를 소개했다.

- 1. 과일, 채소 충분히 먹기**
항염증 효능이 있는 식물성 생리 활성 물질 파이토뉴트리언트가 풍부하게 들어있는 과일과 채소를 많이 먹으면 좋다. 과일과 채소에는 각종 질병 위험을 감소시키는 항산화제 등의 화학물질이 많이 들어있다.
딸기 한 컵 분량에는 비타민 C 하루 권장량의 150%가 들어있다. 비타민 C는 질병을 퇴치하는 작용을 하는 백혈구를 촉진한다.
- 2. 당분 섭취 줄이기**
당분은 부신(코랄위샘)이나 스트레스 조절기를 마모

시킴으로써 스트레스에 대처하는 신체 기능을 떨어뜨린다. 신체는 스트레스를 받았을 때 코르티솔 호르몬을 분비한다.

그런데 당분은 신체의 염증을 조절하는 데 도움을 주는 호르몬 중의 하나인 코르티솔을 분비하는 부신의 기능을 떨어뜨린다.

- 3. 스트레스 해소**
연구에 따르면, 만성 스트레스는 염증 반응 지표인 C 반응성 단백(CRP)과 면역 체계와 관련이 있는 것으로 나타났다. 스트레스를 없애려면 하루에 10~15분 명상하는 시간을 갖는 게 좋다. 명상하기가 힘들다면 걷기나 요가도 효과적이다.
- 4. 충분한 수면**
수면이 부족하면 체중 증가부터 심장 질환과 염증까지 거의 모든 것에 영향을 미친다. 연구에 따르면, 수면 부족은 CRP의 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다.

하루 아보카도 한 개, 심장 건강 지킨다

하루에 아보카도 하나를 먹으면 ‘나쁜 콜레스테롤’을 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

나쁜 콜레스테롤이란 산화된 저밀도 지단백질(LDL)과 작고 조밀한 LDL 입자, 양쪽 모두를 가리키는 것으로 동맥 경화, 고혈압, 심근 경색 등 심혈관계 질환을 일으키는 주범이다.

펜실베이니아주립대학교 연구진은 비만이거나 과체중인 성인 45명을 대상으로 아보카도와 나쁜 콜레스테롤의 관계에 대한 실험을 진행했다.

연구진은 우선 참가자들에게 2주에 걸쳐 평균적인 미국인의 식사를 하도록 했다. 참가자들 모두가 영양적으로 비슷한 토대를 갖추도록 하기 위해서였다.

이어 5주 동안은 세 종류의 식단을 제공했다. ●저지방 식단 ●하루 하나 아보카도를 넣은 중간 지방 식단 ●아보카도를 빼는 대신, 아보카도 하나에 들어 있는 것과 같은 양의 건강 지방을 보충한 중간 지방 식단이 그것이다.

그 결과 하루 하나 아보카도를 넣은 중간 지방 식단을 먹었을 때 실험을 시작하기 전보다, 그리고 저지방 식단이나 아보카도 없는 중간 지방 식단을 먹었을 때보다 나쁜 콜레스테롤, 특히 작고 조밀한 LDL 입자의 수치가 낮아진다는 사실이 드러났다. 작고 조밀한 LDL 입자는 동맥의 플라크 형성을 촉진하기 때문에 나쁜 콜레스테롤 중에도 특히 해롭다.

연구진은 또한 아보카도가 LDL 입자의 산화를 막는다는 사실을 발견했다. 사과를 자른 다음 공기 중에 방치하면 산화되어 갈변한다. 산화는 그렇게 음식에 해를 입히는 것과 마찬가지로 방식으로 사람의 몸에도 나쁘게 작용한다.

페니 크리스 에서튼 교수는 “LDL이 산화되면 동맥 경화로 이어지는 연쇄 반응이 시작된다.”면서 “하루 하나 아보카도라는 쉽고도 간편한 방법으로 심장을 보호하라.”고 충고했다.

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

센트럴 헬스
AARP
카이저
이지 초이스
스캔
메디케어 파트B
서울/세종/대한
지정병원

각종 보험

PPO
HMO
오바마 케어
직장 보험
상해 보험
학생 보험

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. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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