

탄수화물 섭취 많으면 대사증후군 위험 증가

살이 찌지 않았는데 비만 관련 질환, 즉 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 등으로 고생하는 사람이 있다. 이런 병이 한꺼번에 올 경우 대사증후군에 걸린 것이다. 적절한 체중만 유지하면 고혈압, 당뇨와 거리가 먼 것 같은데 왜 이런 일이 생긴 것일까?

정상 체중의 여성이라도 탄수화물 섭취가 많을수록, 단백질 섭취는 적을수록 대사증후군의 위험이 높아진다는 연구가 있다.

서울대학교병원 가정의학과 박민선 교수에 따르면 일반적으로 건강에 도움이 된다고 알려진 전통적인 한국 식은 총 열량의 65-70% 정도가 탄수화물인 경우가 많다. 그러므로 정상체중 여성이라도 전통적인 식단 중 탄수화물 비율을 줄이고 단백질 섭취를 좀 더 늘릴 필요가 있다.

박 교수팀의 연구결과에 따르면 탄수화물 섭취가 59.9% 이상인 정상체중 여성의 경우 그 이하로 탄수화물 섭취를 하는 여성들에 비해 대사증후군의 위험이 2.2배 증가했다. 반면에 단백질을 총 칼로리의 17.1% 이상 섭취한 여성들은 12.2%를 단백질로 먹은 여성들보다 대사증후군의 위험이 40% 감소했다.

한국 보건복지부의 2017국민건강영양조사를 보면

영양소별 에너지 섭취분율은 탄수화물 62.2%, 지방 22.9%, 단백질 14.9%로 나타났다. 특히 중년 이상은 탄수화물 섭취 비율이 70%대로 지나치게 높고 단백질 섭취 비율이 더욱 낮은 것으로 드러났다. 식사는 물론 간식도 떡, 면 종류 등 탄수화물 비율이 높은 음식을 즐기기 때문으로 보인다.

탄수화물 섭취를 조절하기 위해 무조건 면 종류를 끊을 필요는 없다. 면류를 먹더라도 양과나 각종 채소를 곁들이거나 고기, 생선, 달걀 등 단백질 식품을 같이 섭취하는 게 좋다. 국수는 나물 반찬, 생선과 함께 먹는 쌀밥 식사에 비해 혈당을 더 올릴 수 있다. 흰쌀밥, 흰빵보다는 잡곡류, 통곡류, 통밀빵 등을 먹고 채소를 많이 먹는 것이 중요하다.

단백질 섭취에도 신경을 써야 한다. 건강한 사람이라도 40세 이후에는 매년 근육이 줄어들어 건강을 위협한다. 탄수화물 비중이 너무 높고 단백질 섭취 비율이 낮으면 근육 감소가 빨라질 수 있다. 몸에 근육이 적으면 당뇨병 등에 걸리기 쉽다.

건강은 음식 조절로만 유지되지 않는다. 적절한 운동과 금연, 스트레스 조절 등도 중요하다. 생활습관에 늘 신경 써야 건강하게 오래 살 수 있다.

발 부종의 이유와 예방법

몸이 붓는 걸 의학적으로 '부종'이라 칭한다. 몸의 수분이 특정 부위에 몰리는 현상이다. 보통 다리나 발이 그러기 쉽다. '웬스 웰스'가 발이 붓는 이유와 대처법에 대해 소개했다.

◆여행
특히 장시간 비행기를 타면 다리와 발이 붓기 쉽다. 좌석에 오래 앉으면 근육을 쓸 일이 없어 몸에 피가 제대로 돌지 않는다. 게다가 앉은 자세는 다리 혈관을 압박해 순환을 방해한다.

일어나서 간단한 체조를 하며 몸을 움직이는 게 좋다. 1~2시간마다 일어나 기내 복도를 걷는 것도 좋은 방법. 부종이 심한 사람은 압박 스타킹도 도움이 된다.

◆염분
짠 음식이 부종을 유발할 수 있다. 뉴욕대 남성 건강 센

터 스티븐 램 박사는 "염분 섭취를 줄이면 발과 하지가 붓는 증상을 완화할 수 있다."고 조언했다.

◆약
어떤 약들은 부종을 유발한다. 고혈압약이나 처방 없이 살 수 있는 진통제들이 그렇다. 일종의 부작용인데 개인차가 크다. 대개 하루 이틀이면 가라앉지만, 며칠이 지나도록 부기가 내리지 않고 통증이 느껴진다면 병원에 가야 한다. 발 등 특정 부위의 부기가 지속하는 건 심장이나 콩팥에 문제가 생겼다는 신호로 해석되기 때문이다.

◆염좌
발목을 빼면 발까지 붓는다. 우리 몸의 방어 체제가 부상에 대응하면서 나타나는 현상이다. 빼었을 때 곧바로 얼음찜질하고 병원에 가서 치료를 받아야 한다.

생선, 채소 위주 식사하면 우울증상 개선



생선과 채소, 과일 위주의 식사를 하면 기분을 북돋을 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

호주 맥쿼 대학교 연구진은 영양 섭취에 무심하고 우울

증상이 있는 대학생 76명을 두 그룹으로 나눴다. 그리고 한 그룹에게는 지중해식 식사를, 다른 한 그룹에게는 평소대로의 식사를 하도록 했다. 지중해식 식사란 생선과 채소, 과일, 올리브 오일과 견과류를 많이 먹고 정제 탄수화물과 설탕, 포화 지방은 되도록 먹지 않는 걸 가리킨다.

연구진은 실험을 시작하기 전, 그리고 3주간의 식사 실험이 끝난 다음 참가자들의 우울, 불안, 기분, 기억과 자기 효능감 등을 평가했다. 자기 효능감이란 상황 또는 목표에 걸맞게 행동을 통제하고 조직할 수 있다는 자신감을 가리킨다.

연구진은 평가를 통해 지중해식 식사를 한 그룹의 우울 증상이 전반적으로 개선되었다는 사실을 발견했다. 우울 증상이 극단적이진 않지만 심각한 범위에서 정상 범위로 이동했던 것이다. 반면 평소대로 먹은 그룹의 우울 증상은 계속 극단적이진 않지만 심각한 범위 안에 머물렀다.

불안과 스트레스 수준 역시 지중해식 식사 그룹이 대조 그룹보다 현격하게 낮았다. 단 기억이나 자기 효능감에 대한 평가에서는 두 그룹 사이에 별다른 차이가 드러나지 않았다.

주 저자인 헤더 프란시스 교수는 "식사가 치료를 대신할 수는 없지만, 기분에 영향을 미치는 건 확실하다."면서 "우울한 마음을 달래고 싶다면 건강한 식사를 하라."고 충고했다.

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