

당뇨 환자라면 주목해야 할 ‘혈당 낮추는 식품’

당뇨병은 인슐린이 만들어지지 않거나, 기능을 제대로 하지 못해 핏속의 포도당이 높아진 질환을 말한다. 인슐린은 췌장에서 분비되는 호르몬으로, 핏속의 포도당을 에너지로 바꾸는 기능을 한다.

포도당이 많은 피는 끈적끈적해 혈관에 문제를 일으켜 심장병, 뇌졸중, 신장병, 망막 및 신경 질환을 유발한다. 이런 당뇨병은 오통과 함께 한국인에게 가장 큰 부담을 주는 질병으로 꼽힌다. 당뇨병은 위에 언급했듯이 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당 때문에 여러 증상 및 징후를 일으키고 소변에서 포도당을 배출하게 된다. 따라서 당뇨병은 혈당을 잘 관리하는 게 기본이므로 먹는 음식이 중요하다. ‘코메디닷컴’이 ‘원 그린플레닛닷컴’을 인용해 혈당을 빨리 낮추는데 좋은 식품 5가지를 소개했다.

1. 녹색 잎채소

시금치와 케일, 상추, 루콜라, 콜라드 그린 등의 녹색 잎채소는 혈당을 떨어뜨리는 데 좋은 식품이다. 이 중에서도 마그네슘이 풍부한 시금치, 케일, 콜라드 그린, 상추 등이 특히 좋다.

2. 아몬드

아몬드에는 마그네슘과 섬유질, 단백질이 풍부하다. 다른 견과류에 비해 아몬드에는 몸속에서 ‘슈퍼 영양소’로 작용하는 마그네슘이 많이 들어있다. 또한 크롬

도 풍부해 혈당 수치를 지속적으로 유지시키는 데 도움이 된다.

3. 통곡물

통곡물은 밀, 보리, 귀리 따위를 도정하지 않고 겉껍질만 벗긴 상태의 곡물을 말한다. 현미, 테프, 아마란스, 수수 등도 있다.

통곡물에는 단백질, 섬유질, 비타민 B, 항산화제를 비롯한 각종 영양소와 철, 아연, 구리, 마그네슘 등 미네랄이 풍부해 혈당 조절에 도움이 된다.

4. 씨앗류

치아, 아마, 해바라기, 호박, 참깨 등의 씨앗들은 영양소의 보고다. 이런 씨앗에는 각종 비타민과 마그네슘, 단백질, 철분 등이 들어있다. 치아 씨앗에는 하루 마그네슘 섭취 권장량의 24%가 들어있다.

또한 치아와 아마 등 씨앗에는 섬유질과 단백질이 풍부해 혈당을 적절하게 유지하는 데 도움이 된다. 씨앗만 먹기 힘들 때에는 각종 음식에 첨가해 먹으면 된다.

5. 카카오

카카오 콩은 마그네슘이 가장 많이 든 식품 중 하나다. 또한 섬유질과 철분, 단백질 함량도 높다. 카카오를 하루에 28~57g 정도 섭취하면 혈당을 낮게 유지할 수 있다.

신체 해독에 좋은 식품들

몸에 독성 물질이 쌓이면 건강에 나쁜 영향이 미친다. 물을 마시면 이런 물질을 어느 정도 씻어낼 수 있지만 한계가 있다.

이와 관련해 전문가들은 “몸에 독성 물질이 쌓여도 과일, 채소, 유기농 식품 등을 먹으면 자연스럽게 해독할 수 있다.”고 말한다. 우선 대사 작용을 하는 효소가 있는 자몽을 먹는 것으로 자연 해독을 시작할 수 있다고 한다.

사과도 수용성 식물 섬유가 풍부하므로 효과가 있다. 식물 섬유는 해독 작용을 돕는다. 방울양배추와 녹두도 해독 작용을 하는데 식물 섬유, 비타민 C와 함께 다른 영양소도 가지고 있다.

이런 식품으로 몸을 대청소하면 소화가 잘 될 뿐 아니라 정신도 더 맑아진다. ‘프리벤션닷컴’이 몸속 독소와 세균을 씻어내는데 좋은 또 다른 식품 6가지를 소개했다.

1. 생강

향신료로 주로 쓰이는 뿌리채소다. 생강에 들어있는 디아스타아제와 단백질 분해 효소가 소화액의 분비를 자극하고 장운동을 촉진시킨다.

2. 레몬

감귤류에서 쓴맛을 내는 성분인 리모노이드가 풍부하다. 리모노이드는 항산화제로 해독 효소를 활성화시키는 작용을 한다.

3. 블루베리

안토시아닌이 가득 들어있다. 강력한 항산화제인 안토시아닌은 우리 몸이 독소를 배출시키는 데 도움을 준다. 생것이나 열린 것이나 다 효능이 있다.

4. 오렌지

비타민 C가 풍부하게 들어있다. 레몬처럼 항산화제인 리모노이드가 함유돼 있어 우리 몸의 해독 작용을 활성화시키는 데 도움을 준다.

5. 페퍼민트

호흡을 상쾌하게 해주는 것 이상의 효능이 있다. 페퍼민트는 천연 식욕 억제제와 항균제로서 음식에 들어 있는 세균을 제거하고 포만감을 느끼게 한다.

6. 파슬리

천연 이뇨제로서 체액을 빼내는 데 도움이 된다. 이 과정에서 노폐물과 독소가 제거된다.

중년 시기 근육 키우면 노년 심장 ‘튼튼’

근육을 잘 유지한 중년의 남성은 나이가 들어가면서 노년 심장 질환에 걸릴 위험이 낮은 것으로 나타났다.

그리스 하로코피오대학교 보건학과 연구팀은 45세 이상의 건강한 남녀 1,000여명을 대상으로 10년간 추적 조사연구를 실시했다. 연구기간 동안 대상자 중 272명에게서 뇌졸중이나 경미한 뇌졸중을 포함해 심혈관 질환이 발생했다.

연구 결과, 대상자 중 가장 근육이 많았던 사람들은 가장 적었던 사람들에 비해 심장 질환에 걸릴 가능성이 81% 낮은 것으로 나타났다. 특히 가장 근육이 많았던 사람들은 고혈압, 당뇨병, 비만 등 심장 질환의 위험인자 보유율도 가장 낮았다.

연구팀은 “근육의 양과 심장 질환과의 이런 관계는 남성에게서만 나타났다.”며 “이는 노화와 관련된 남녀

간 호르몬 차이 등의 이유 때문일 것”이라고 설명했다.

사람의 근육은 30대 중반 이후 10년마다 약 3%씩 줄어든다. 이전의 연구에서는 근육의 양이 심장마비나 뇌졸중과 연관성이 있다는 게 밝혀졌지만, 이는 심장 질환이 있는 사람들에게 초점을 맞춘 것이었다. 하지만 이번 연구는 심장 질환이 없는 사람들을 대상으로 중년 때 근육의 양이 장기간에 걸쳐 심장 건강에 어떠한 영향을 미치는지를 분석했다.

연구팀의 데모스테네스 파나지오타코스 박사는 “골격근 등 근육을 잘 유지하는 것이 심혈관 질환 위험을 막는데 얼마나 중요한지 이번 연구가 제시하고 있다.”며 “근력운동을 포함해 꾸준히 운동을 하고 단백질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 나이가 들어가면서 근육의 양을 보존하는데 도움이 된다.”고 말했다.

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