

## 달콤한 과즙 폭발하는 '배'의 매력

배는 꿀, 사과와 함께 대표적인 겨울 과일로 과육은 달콤하고 과즙은 풍부하다.

배의 종류는 세계적으로 3,000 가지나 된다. 당연히 맛이나 아삭아삭한 정도 등은 천차만별이다. 그러나 공통점 하나는 뚜렷하다. 바로 건강에 좋다는 것이다. 미국 '헬스닷컴' 이 배의 장점 다섯 가지를 소개했다.

### ■ 영양소 덩어리

배에는 피로 회복과 면역력 강화에 도움이 되는 비타민 C가 풍부하다. 뼈를 건강하게 하는 비타민 K, 신진대사를 촉진하는 비타민 B군도 마찬가지. 우리 몸에 꼭 필요한 미네랄인 칼륨과 마그네슘도 잔뜩 들어 있다.

### ■ 당뇨병 예방

배와 사과는 당뇨병에 걸릴 위험을 줄인다. 혈당 수치를 낮추는데 도움이 되는 섬유소가 풍부하기 때문이다. 2017년 중국 저장 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 매주 사과나 배를 하나씩 먹을 때마다 당뇨병에 걸릴 위험이 3%씩 낮아진다.

### ■ 체중 감량

중간 크기 배 하나의 칼로리는 얼마나 될까? 단 100 칼로리. 그런데 먹으면 배가 든든하고, 포만감이 오래

지속된다. 살이 빠질 수밖에 없다. 브라질의 리오데자네이로대학교 연구진은 여성들을 세 그룹으로 나누는 다음 한 그룹에는 매일 사과 세 개, 다른 한 그룹에는 배 세 개, 나머지 한 그룹에는 저지방 귀리 쿠키 세 개를 지급했다. 나머지 식사는 똑같았다. 12주가 지나자 사과나 배를 먹은 여성들은 1킬로그램이 줄었다. 운동 등 다른 노력을 하지 않았음에도 체중 감량에 성공한 것이다.

### ■ 다양한 조리법

배는 다양하게 즐길 수 있는 과일이다. 이른 아침, 얇게 저며 시리얼에 얹어 먹어도 좋고, 치즈 샌드위치에 넣어 점심으로 먹어도 좋다. 굵거나 줄여서 디저트로 만들면 화려한 저녁 만찬에 곁들여도 어색하지 않다. 간식으로는 어떨까? 브리 치즈와 함께 먹으면 영양 만점. 땅콩버터와도 잘 어울린다.

### ■ 항산화 작용

유리기(free radical, 불안정한 산소)는 암이나 심장병으로 변질 수 있는 세포 손상을 이끈다. 유리기는 또 조기 노화의 원인이기도 하다. 그런데 배를 먹으면 유리기 수준을 낮출 수 있다. 배에는 플라보노이드 같은 식물성 화학 성분이 풍부하는데, 이 성분이 유리기를 중화하는 역할을 하기 때문이다.

## 운동 효과 증진시키는 음식 4

건강은 물론이거니와 탄탄한 몸을 갖기 위해 운동을 하는 사람이 많다. 그런데 운동과 함께 뭘 먹느냐 하는 것도 목표를 달성하는 데 중요한 요소가 된다. '코메디닷컴' 이 몸을 강하게 만드는 데 도움이 되는 식품 4가지를 소개했다.

### 1. 연어: 근육 형성

동물실험 결과, 연어에 들어있는 오메가-3와 같은 지방산이 강력한 근육 촉진제인 것으로 나타났다. 새로운 단백질 조직 특히 골격근을 만들기 위해서는 아미노산이 필요한데 생선기름에는 이런 성분이 많이 들어있기 때문이다.

### 2. 비트 주스: 체력 증진

질은 붉은색 채소인 비트가 카페인보다 에너지를 증진시키는 데 더 효과적이라는 연구 결과가 있다. 영국 연구팀이 남자 운동선수들을 대상으로 한 실험에서 한 그룹은 비트주스를 먹게 하고 다른 그룹은 가짜 약을

먹게 했다.

그 결과, 비트주스를 먹은 그룹은 다른 그룹에 비해 16% 더 긴 거리를 사이클을 탄 것으로 나타났다. 연구팀은 "이 정도 효과는 훈련을 포함해 다른 알려진 방법으로는 이루기 힘든 것" 이라고 설명했다.

### 3. 꿀: 지구력 증강

펜피스대학교 연구팀은 운동 전에 꿀을 먹으면 운동 선수들이 긴 시간 지속적으로 에너지를 공급받음으로써 혈당과 인슐린 수치가 안정되는 것을 발견했다. 또한 꿀은 스피드와 지구력을 증강시키는 것으로 나타났다.

### 4. 체리: 통증 감소

버몬트대학교 연구팀에 따르면, 체리 주스를 마시며 운동을 했을 때 통증이 감소되는 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 체력 손실도 크게 줄어드는 것으로 조사됐다.

## 줄넘기 30분이면 하루 필요 운동량 충분



해가 바뀌고 달이 바뀔 때마다 운동을 하겠다고 결심하지만, 실천은 쉽지 않다. 날씨 때문에, 아님 체육관에 갈 시간을 내기 어려운 탓도 있다.

그렇다면 날씨나 시공간에 제약을 받지 않고 할 수 있는 운동은 없을까? '뉴욕 타임스' 가 줄넘기를 대안으로 제시했다.

줄넘기는 언제, 어디서나 간편하게 할 수 있는 운동이다. 필요한 장비라고는 돌돌 말면 주머니에 쏙 들어가는 줄넘기 줄이 전부. 30분이면 하루 필요한 운동량을 충분히 채울 수 있다는 것도 장점이다.

다음은 생리학자 마이클 조이너 박사가 권하는 줄넘기 운동법이다. 줄넘기에 스쿼트 등을 섞어 20분 남짓 동안 완벽한 전신 운동을 할 수 있다.

- 5분간 팔 벌려 뛰기와 제자리 뛰기
- 4분간 스쿼트 트러스트(엎드려뻗친 채 두 다리를 쪼그렸다 펴는 동작)
- 1분간 줄넘기 후 3분간 스쿼트 트러스트
- 1분간 줄넘기 후 2분간 스쿼트 트러스트
- 1분간 줄넘기 후 1분간 스쿼트 트러스트
- 1분간 줄넘기
- 팔굽혀펴기 20회 안팎
- 등을 벽에 대고 의자에 앉은 자세로 1분간 버티기
- 스쿼트 20회 안팎

조이너 박사는 "우선은 순서대로 반복해서 몸에 익도록 하는 게 중요하다." 면서 "익숙해진 다음 팔굽혀펴기부터 마지막 스쿼트까지, 세 단계를 한 번 더 반복할 수 있다면 더할 나위 없을 것" 이라 설명했다.

# 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



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.)

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