

한국형 지중해식 식단, 치매 예방 도움

노인들이 가장 무서워하는 병을 하나 꼽으라면 치매가 빠질 수 없다. 그럼에도 아직까지 치매를 예방하는 확실한 방법은 없다. 단지 올바른 음식 섭취와 운동 등이 치매 예방에 도움이 된다는 견해가 많다.

그런데 올리브유에 된장, 마늘을 넣고 생선찜, 메밀국수 등을 곁들인 한국형 지중해식 식사가 노인의 인지능력 개선을 돕는 것으로 밝혀졌다. 올리브유, 생선, 채소 등이 주 식인 서양의 지중해식 식사는 일반적으로 인지능에 좋은 것으로 알려져 있다. 한국형 지중해식 식사는 노인의 우울감, 배변 기능 개선에도 효과적이었다.

박유경 경희대 동서의학대학원 교수팀(의학영양학과)이 치매 위험이 있는 65세 이상 노인 40명을 각 20명씩 두 그룹(한국형 지중해식 식사 섭취 그룹과 일반 식사 섭취 그룹)으로 나눈 뒤 6주간 각기 다른 종류의 식사를 하도록 주문한 결과 이 같이 드러났다.

박 교수팀은 실제 지중해식 식사에서 많이 사용되는 올리브유의 맛과 향이 한국 노인들에게 익숙지 않은 점을 감안해 된장, 마늘을 넣어 올리브유 고유의 향을 없앴다. 또 서양식 샐러드 대신 곁절이와 나물 등을 된장 올리브드레싱으로 버무려 제공했다. 해산물 요리는 생선찜이나 숙회 등 한국 노인이 익숙한 조리법으로 변형했다. 지중해 식

사에서 권장하는 통곡물 빵, 통곡물 시리얼 등은 잡곡밥과 껌질이 최대한 많이 포함된 메밀국수, 통밀국수로 대체했다.

그 결과 한국형 지중해식 식사를 6주간 한 노인은 일반 식사를 한 노인에 비해 인지능력 개선도 점수가 높았고, 우울감은 낮아졌다. 4m를 걷게 한 뒤 걷기 속도를 비교한 결과 한국형 지중해식 식사를 한 노인의 하체 체력이 더 강한 것으로 분석됐다. 물을 하루 6컵 이상 섭취한 비율도 10% 증가했고, 채소와 과일 합쳐서 하루 7컵 이상 섭취한 비율도 30% 높아졌다.

한국형 지중해식 식사를 한 노인은 일반 식사를 한 노인보다 배변량도 15% 증가했다. 배변 후 깔끔한 기분은 10% 증가한 반면 배변 통증 경험률은 10% 감소했다. 변이 부드러워졌다는 응답률도 한국형 지중해식 식사를 한 노인에서 35% 높았다.

건강한 뇌를 만들어 가면 치매 예방에 큰 도움이 된다. 평소 건강한 생활습관이 핵심으로 두뇌를 자주 활용하면서 운동도 하고, 건강에 좋은 음식을 먹는 것이다. 특히 나이가 들어 이를 시작할 게 아니라 젊을 때부터 좋은 생활습관을 들이면 본인은 물론 가족까지 힘들게 하는 치매를 막을 수 있다.

근육 형성에 좋은 식품 5가지

근육은 힘줄과 살을 통틀어 이르는 말이다. 동물의 운동을 맡은 기관으로, 단백질, 지방, 탄수화물, 무기 염류를 포함하고 있다. 근육은 수분이 70%를 차지한다.

이런 근육은 운동만으로는 발달하지 않는다. 운동과 함께 적절한 음식을 섭취해야 한다. 우리가 늘 먹고 좋아하는 음식 가운데 근육 발달에 도움이 되는 음식을 '메디컬데일리닷컴'이 소개했다.

1. 닭고기

다이어트나 근육을 만들 때 먹는 가장 흔한 음식이 닭 가슴살이다. 하지만 닭 가슴살과 다른 부위의 단백질 차이는 그리 크지 않다. 따라서 닭 가슴살이 딱딱하고 물려 먹기 어렵다면 다른 부위를 먹어도 상관없다. 닭고기는 다른 고기와 달리 지방 함량이 낮으면서도 단백질 함유량이 높다.

2. 고구마

탄수화물을 아예 섭취하지 않는 것도 근육 발달에 좋지 않다. 탄수화물이 필요할 땐 고구마를 먹자. 고구마는 혈

당 수치를 천천히 올려 공복감이 늦게 오고, 장과 소화엔 좋은 섬유질도 많다. 또 항산화 작용을 하는 비타민 A와 B도 함유하고 있다.

3. 소고기

소고기에는 좋은 단백질과 함께 근육 조직에 좋은 아미노산이 풍부하게 포함되어 있다. 주요 비타민과 미네랄도 많으며 특히 근육 생산에 관여하는 공역리놀레산이라는 물질이 들어 있다.

4. 달걀

달걀은 단백질로 가득 찬 식품이다. 대사기능과 면역계에 좋은 영향을 주는 필수 비타민과 미네랄도 함유하고 있다.

5. 연어

연어에 풍부하게 포함된 오메가-3 지방산은 근육 생성뿐만 아니라 혈액순환을 원활하게 하고 뼈의 형성을 촉진한다. 또 좋은 지방이 많아 다른 식품에 비하면 포만감도 더 든다.

4월생 여성, 심장병 위험 높다

태어난 달에 따라 심장병으로 사망할 확률이 달라진다는 연구 결과가 나왔다.

'코메디닷컴'에 따르면 하버드대학교, 브리검 여성병원 등의 연구진은 여성 간호사 10만여 명을 1976년부터 40여 년에 걸쳐 추적 관찰한 데이터를 분석했다. 그 결과 몇 월에 태어났는지 심혈관계 질환으로 사망할 가능성에 영향을 미친다는 사실을 발견했다.

연구결과를 보면, 여름에 태어난 여성들이 가을에 태어난 여성들보다 위험했다. 보다 구체적으로 3월에서 7월 사이에 태어난 여성들은 11월에 태어난 여성들에 비해 심장병으로 숨질 확률이 높았다.

심혈관계 질환 때문에 사망할 위험이 가장 큰 건 4월에 태어난 여성들, 가장 낮은 건 12월에 태어난 여성들이었다.

생활과 심장 건강의 연관성을 살핀 연구는 이번이 처음이 아니다. 영국 연구진에 따르면 추울 때 태어난 아기들이 관상동맥 질환에 걸릴 위험이 높다. 캐나다 연구진은 생일이 1월에서 4월 사이인 사람들이 고혈압과 관상동맥 질환에 걸릴 확률이 높다는 논문을 발표했다.

과학자들은 이에 대해 엄마 뱃속에 있을 때의 영양 상태, 날씨, 대기 오염 정도 등이 시간이 흘러 어른이 되었을 때 영향을 미치는 것으로 추측했다.

연구를 이끈 에바 웨른헤머 박사는 "정확한 원인을 규명하기 위해서는 추가 연구가 필요하다."면서도 "특히 엄마가 햇볕을 얼마나 받았는가가 중요할 것"이라고 말했다. 이는 햇볕을 받아 생성되는 비타민 D가 아기의 장래 심장 건강에 영향을 미친다는 뜻이다.

비타민 D는 자외선에 의해 자극을 받은 피하 지방 속 콜레스테롤의 일종인 프로비타민 D가 전환되면서 만들어진다. 혈액을 타고 간과 콩팥을 거치면서 활성비타민으로 바뀐다. 비타민 D가 결핍돼 발생하는 질환은 골다공증, 심장병, 정자운동 저하, 당뇨병, 암, 호흡기 질환 등 다양하다.

얼바인, 오렌지 카운티 전문

부엌 / 화장실 리모델링 전문

Pine Tree Construction

**실력있고 좋은 가격의 정직한 회사
저희한테 맡겨주세요!**

714.345.8768 36 Discovery #100
Irvine, CA 92820

주정부 면허회사
CA Lic #:1051205