

뱃살 빼는데 도움되는 음식

살 중에 가장 빼기 어려운 살은 뱃살이다. 다른 데 살이 다 빠지고 볼살까지 내려도 뱃살은 건재하기 십상이다.

뱃살은 몸매를 망칠 뿐만 아니라 각종 질병을 부른다. 2019년 아이오와대학교 연구진이 15만 명의 여성들을 분석한 바에 따르면, 정상 체중이라 하더라도 뱃살이 많은 여성은 없는 여성에 비해 사망할 위험이 높았다. '헬스닷컴' 이 뱃살을 빼는데 도움 되는 음식을 소개했다.

◆ 아보카도



항산화 성분과 몸에 좋은 지방이 풍부하다. 심장이 제대로 기능하도록 지원하는 칼륨을 비롯해 비타민과 미네랄도 잔뜩 들어 있다.

일리노이대학교 연구진은 성인 111명을 두 그룹으로 나눈 다음, 같은 칼로리의 식사를 제공했다. 차이는 아보카도였다. 석 달이 지나자 매일 아보카도를 한 개씩 먹은 사람들은 복부의 내장 지방이 줄어들었다. 아보카도를 먹지 않은 사람들에게서는 별다른 변화가 나타나지 않았다.

한때는 고지방 식품이라는 이유로 다이어트 시에 피해야 할 과일로 여겼는데, 연구 결과 오히려 건강에 도움이 되고 체중 감량에도 좋은 과일로 밝혀졌다.

◆ 견과류



단백질과 섬유소, 숙면에 필수적이지만 부족하기 쉬운 마그네슘 등 각종 미네랄이 풍부하다.

호두, 아몬드, 잣, 피스타치오, 캐슈

너트, 마카다미아 등 다양한 견과류 가운데 세 종류를 골라 하루 7그램만 섭취해도 혈압과 함께 체질량 지수가 내려간다. 허리둘레도 줄어든다.

간식으로 먹으면 좋다. 노화방지 성분을 많이 함유하고 있어 매일 섭취하면 조기 사망 위험이 줄어든다는 연구 결과도 있다.

◆ 렌틸콩

비타민, 미네랄, 단백질, 그리고 항산화 성분의 보고이



다. 양면이 볼록한 것이 렌즈를 닮았다고 해서 렌즈콩이라고도 부른다. 미국 웨이크 포레스트대학교 연구진은 수용성 섬유소를 10그램 더 섭취하면 내장 지방 축적 속도가 3.7% 떨어진다는 사실을 발견했다. 렌즈콩 한 컵에는 섬유소 14그램이 들었는데 그 중 절반, 즉 7그램이 수용성이다. 샐러드로 섭취해도, 카레를 만들 때 넣어도 잘 어울린다.

요거트, 올리브유, 낫또, 김치와 함께 세계 5대 건강식품에 선정되기도 했다.

◆ 통곡물



하버드 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 정제 곡물과 반대로 통곡물은 피하 지방과 복부의 내장 지방 감소에 기여한다. 샐러드를 만들

때는 퀴노아를, 밥을 지을 때는 현미를 기본으로 귀리, 수수 등을 넣어 먹으면 좋다.

정제된 곡물에 비해 단백질을 비롯한 영양소와 미네랄이 풍부하고 식이섬유가 풍부해 포만감, 비만 예방에 좋다.

◆ 연어



면역력과 골밀도, 그리고 마음을 건강하게 유지하는데 중요한 비타민 D가 풍부하다. 혈중 비타민 D 수치가 낮으면 남성의 경우, 복부 내장 지방이

증가한다. 여성은 그에 더해 체지방 역시 전체적으로 증가한다. 100그램 정도면 하루 비타민 D 권장량의 80퍼센트를 섭취할 수 있다.

다만 연어만 섭취하였을 경우에는 영양의 불균형을 초래할 수 있기 때문에 연어와 궁합이 잘 맞는 녹색채의 채소와 함께 먹으면 더 좋은 효과를 볼 수 있다.

야외 활동 시 코로나 예방하려면



▲ 뉴욕 도미니언공원에서 시민들이 공원관리소 측이 사회적 거리두기를 위해 그려둔 원 안에서 휴식을 취하고 있다. ©연합뉴스

코로나19 사태로 인한 스테이 앳 홈 명령이 해제되거나 완화되면서 야외 활동이 늘고 있다. 코로나19를 생각한다면 밀폐된 실내보다 탁트인 야외 공간이 더 안전하다. 그러나 마음을 완전히 놓을 순 없다. 손 씻기와 2m 거리 두기는 야외에서도 지켜야 하는 기본 수칙이다.

'뉴욕타임스' 가 야외에서 코로나19를 예방하기 위해 지켜야 할 수칙을 소개했다.

◆ 물놀이

풀장의 물이나 바닷물 등이 감염을 매개하는지에 관한 연구는 아직 이렇다 할 것이 없다. 다만 그 가능성은 매우 낮을 것이라는 게 전문가들의 의견이다. 물놀이 때도 조심해야 하는 건 '물' 이 아니라 '사람' 이라고 전문가들은 강조했다.

◆ 달리기

걷거나 자전거를 탈 때도 마스크를 쓰라는 게 전문가들의 의견이다. 대개 조깅과 자전거를 즐기는 공간은 많은 사람들이 북적이는 경우가 많은 탓이다.

◆ 소풍

너무 많은 인원이 몰려다니는 것은 바람직하지 않다. 돛자리나 그늘막을 칠 때 다른 팀과 2m 이상 떨어져 설치해야 한다. 음식과 음료, 식기 등은 개인마다 따로 써야 한다. 걷거나 달릴 때 잠깐씩 2m 안쪽에서 타인과 맞닥뜨리는 것은 크게 위험한 일이 아니다. 이동 중이기 때문이다. 그러나 공원이나 해변 등은 오랜 시간 같은 지점에 머무는 장소이기 때문에 안전거리 유지에 각별하게 신경 써야 한다.



Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty

진짜 돈 버는 비즈니스 건물 + 비즈니스 155만불
비즈니스만 55만불

이 가게로 돈 벌어서 벌써 부동산 몇 개를 샀다네요.

이번 사태에도 별로 떨어지지 않은 매상, 서류 확인해드립니다.
놓치면 후회 Call Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty



페리오 포함 4,000sqf
코로나 사태 이전
월 매상 \$100,000
현재 매상 월 \$80,000
95% 종업원 운영.
B&W License,
공무원들이 주고객
멕시코 국경지역
Imperial 시청 앞
CA 92251 지역

Google에서 Kay Sushi & Grill Bar를 검색하시면 Traffic과 함께 고객들이 메긴 Rate을 확인하실 수 있습니다.

Potential 많은 PHO & SUSHI

건물 + 비즈니스 \$84만, 비즈니스만 \$14만

현재 매상 \$25,000(주5일), 코로나 이전 매상 \$48,000/월
수입보장, 95% 종업원운영, B&W License, E2 비자 최적
멕시코 국경 티 Centro 중심가, CA 92243 지역



East L.A. 2유닛 \$85만

유닛 1 - 4 beds + 3 baths, 2020년생 / 유닛 2 - 3 beds + 2 baths, 1994년생
3628 Lanfranco St. L.A. CA 90063 (5, 10, 710, 60 FWY 인접해있음)