

양파의 건강 효능 5가지

쉽게 구할 수 있는 항암 식품 가운데 대표적인 것이 양파다. 특유의 냄새 때문에 꺼리는 사람도 있지만 씹값에 건강을 챙길 수 있는 식품이다.

'헬스닷컴'이 양파의 건강 효능 5가지를 소개했다.



1. 면역체계 강화

중간 크기의 양파 한 개 기준으로 44칼로리를 지닌 양파는 비타민C 하루 권장량의 20%를 제공한다. 또한 5~10%의 비타민 B6, 엽산, 칼륨, 망간을 함유한다. 특히 양파에는 항 알레르기 기능과 면역체계를 강화하는 케르세틴으로 대표되는 항산화 성분이 들어있다.

2. 골밀도 향상

50세 이상 폐경기 여성을 대상으로 양파 섭취량과 뼈 건강의 상관관계를 조사한 결과 양파 섭취량이 높은 사람은 골밀도 상태가 더 좋았다. 양파를 전혀 먹지 않는 사람에 비해 골반 골절 위험이 20% 넘게 차이 났다.

3. 항암 효과

연구에 따르면, 양파 및 마늘의 섭취 빈도가 높을수록 암 유발 위험이 낮아지는 것으로 나타났다. 양파에는 항암 작용을 하는 항산화제가 들어있어 암과 심장병 예방에 효과적이다.

4. 변비 해소, 다이어트 효과

'천연 인슐린'이라고 불리는 식이섬유인 이눌린이 풍부해 소화에도 좋다. 장내 유익한 미생물의 성장을 돕는 이눌린은 변비 예방에도 도움을 준다. 혈당량 조절과 영양소 흡수에도 긍정적인 영향을 준다. 입맛을 떨어뜨리는 효과가 있어 다이어트에도 좋다.

5. 콜레스테롤 감소

비만 또는 과체중 여성을 대상으로 양파를 충분히 섭취하게 한 결과, 8주 후 혈중 콜레스테롤이 현저하게 감소했다. 양파 속 폴리페놀 성분이 이런 효과를 주는 것으로 알려져 있다.

요로결석, 여름철에 특히 주의해야

요로 결석은 요로에 돌처럼 딱딱한 결석이 생겨 폐색으로 인한 요로감염을 일으키고 요류의 장애를 초래하며 드물게 신부전증을 일으키는 질환이다. 환자들은 심한 옆구리통증과 혈뇨를 호소하게 되는데, 요로결석의 통증이 유난히 심한 이유는 결석이 요로를 따라 이동하다 막히게 되면 주변 근육과 장기에 자극이 발생하고 요관이 경련을 일으키기 때문이다.

결석을 만드는 성분은 원래 정상적으로 소변에 있는 칼슘 수산화염이나 칼슘 인산염 등인데 이들 성분이 농축돼 작은 결정을 만들고 이들이 커져 결석까지 된다. 요로결석이 무더운 여름철에 많이 발생하는 이유는 높은 기온으로 땀을 많이 흘리면서 체내 수분이 부족으로 인해 소변의 양이 줄고 소변의 농도가 진해져 결석이 생길 위험이 커지기 때문이다.

치료법은 요로 결석의 크기 및 위치와 폐색 등 상황에

따라 다르지만 통증 조절과 함께 다량의 수분 섭취 및 이뇨제 투여를 통해 보존적 치료를 시행하여 자연 배출을 기대할 수 있으며, 자연 배출을 기대하기 어려울 경우에는 일차 치료로 비침습적인 체외충격파 쇄석술을 시도할 수 있다. 체외충격파로 제거되지 않을 정도로 크기가 크거나 체외충격파 쇄석술 이후에도 결석이 제거되지 않고 남아있는 경우에는 외과적 수술을 통해 제거를 해야한다.



요로결석을 예방하기 위해서는 평소 물을 많이 마시는 것이 도움이 된다. 맥주도 수분이기 때문에 요로결석 예방에 도움이 된다는 이야기도 있지만 알코올에는 칼슘이나 인산과 같은 성분이 많이 포함되어 있고 짠 소변으로 오히려 수분의 배출이 증가해 악영향을 줄 수 있다. 또한 과다한 염분 섭취는 요로결석 형성을 촉진하기 때문에 이미 요로결석이 발병한 사람들은 저염식을 비롯해 적당량의 육류를 섭취하는 것이 좋다.

눈 건강 위험 알리는 4가지 징후



삶의 질을 떨어뜨리는 대표적인 병이 바로 눈 질환이다. 만약 다음과 같은 증상이 있다면 검진을 통해 정확한 원

인을 파악해 미리미리 대처해야 한다.

1. 사물이 찌그러져 보인다

황반변성이 진행되면 노인처럼 가까운 곳뿐 만 아니라, 먼 곳을 보는 것에도 문제가 생긴다. 특히 사물이 찌그러져 보이거나, 직선이 휘어져 보이고 중심이 잘 보이지 않는 증상이 나타난다. 특히 습성 황반변성은 실명까지 유발할 수 있기 때문에 눈에 항체 주사를 맞아 혈관이 새로 자라나는 것을 막아야 한다.

2. 안압이 높다

안압이 높으면 시신경이 손상될 수 있다. 이는 녹내장의 주요 원인이다. 스마트폰을 오래 보면 안압이 높아질 수 있다. 머리를 숙여 화면을 장시간 들여다보면 안구에 피가 몰려 안압이 높아질 수 있다. 화면의 작은 글씨를 보기 위해 수정체가 두꺼워지는 것도 영향을 미친다.

3. 시야가 흐려진다

백내장이 생기면 혼탁해진 수정체로 인해 시야가 흐리거나 왜곡되어 보일 수 있다. '곧 나아지겠지.' 라는 생각은 금물이다. 안과를 찾아 정확한 진단을 받아야 한다.

4. 시력 감소와 함께 두통이 생긴다

시력이 떨어지면서 두통, 구토, 충혈 등의 증상이 함께 나타날 수 있다. 이는 녹내장의 증상이다. 급성 녹내장은 통증이 심해 환자가 병원을 찾으면서 쉽게 발견된다. 하지만 만성 녹내장은 증상이 없다. 증상이 나타나면 이미 말기이므로 치료가 어렵다. 따라서 정기적인 안압(안구 내부의 압력) 및 안저 검사를 통해 녹내장을 조기에 발견해야 한다.



Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty

진짜 돈 버는 비즈니스 건물 + 비즈니스 155만불

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



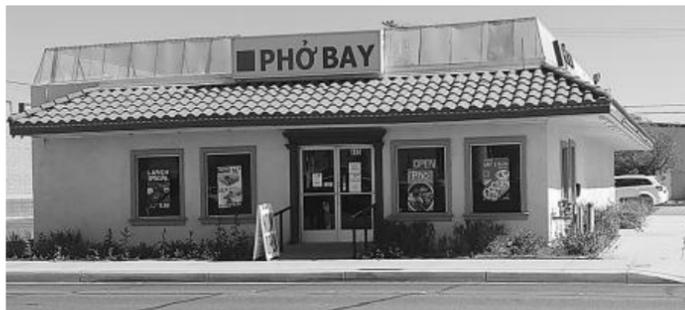
페리오 포함 4,000sqf
코로나 사태 이전 월 매상 \$100,000
현재 매상 월 \$80,000
95% 종업원 운영.
B&W License, 공무원들이 주고객
멕시코 국경지역
Imperial 시청 앞
CA 92251 지역

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)