

자외선 차단제, SPF 높아도 덧발라야

자외선 차단제가 필수인 계절이다. 그렇다면 SPF(sun protection factor, 자외선 차단 지수)가 어느 정도인 제품이 좋을까?

‘코메디닷컴’에 따르면, 햇볕으로 인한 화상을 막는 데는 확실히 SPF 50인 제품보다 SPF 100인 제품이 효과가 있다. 그러나 SPF 100인 제품을 발랐다고 안심해서는 안 된다.

자기에 맞는 제품을 고르기 위해서는 우선 SPF가 뭘 표시하는지를 알아야 한다. SPF란 자외선 가운데 일광 화상의 원인이 되는 UVB 광선을 시간 상 어느 정도나 차단할 수 있는지를 가리킨다. 즉 자외선 차단제에 SPF 50이라고 써 있다면, 바르기 전보다 햇볕에 타기까지의 시간이 50배 길어진다는 뜻이다. 예를 들어 평소 햇볕에 나간 지 15분이면 얼굴이 타는 사람이 SPF 50 제품을 바르면 얼굴이 타는 데 걸리는 시간이 12시간으로 늘어나는 것이다.

그렇다면 SPF가 높은 제품을 선택하는 게 유리해 보인다. 게다가 SPF 15인 제품이 UVB 광선을 93퍼센트 차단하는 반면, SPF 100인 제품은 99퍼센트를 차단한



다. 6퍼센트 차이가 대단해 보이지 않는다면, 뒤집어 생각해 보자. SPF 15인 제품을 바르면 UVB 광선의 7%가 피부에 닿는다. SPF 100 제품을 바르면? 단 1%다. SPF가 낮은 제품을 사용하면 UVB 광선에 노출되는 양이 7배가 되는 것으로 이는 평생을 생각하면 이는 어마어마한 차이다.

하지만 SPF 100 제품을 바르더라도 주의할 게 있다. 바로 방식이다.

자외선 차단제는 충분히, 그리고 자주 바르는 게 중요하다. 그런데 사람들은 대개 필요한 것보다 훨씬 적은 양을 바른다. 그러면서도 SPF 100 숫자만 믿고 햇볕 아래 너무 오래 머무른다.

자외선 차단제를 충분히 바르기 위해서는 페인트칠하듯 해야 한다. 집을 칠할 때 초벌칠을 하고 마무리로 다시 칠하듯이 자외선 차단제도 두 번에 걸쳐 발라야 한다. 그래야 필요한 만큼 바르게 되고 처음 바를 때 놓친 곳까지 꼼꼼하게 바를 수 있다. 자외선 차단제는 평균 두 시간마다 덧발라야 효과가 지속된다.

여성 갱년기 증상 극복법



여성은 나이가 들면서 난소가 노화되어 배란 및 여성호르몬의 생산이 더 이상 이루어지지 않는다. 이로 인해 나타나는 현상이 바로 폐경이다.

대개 1년간 생리가 없을 때 폐경으로 진단한다. 이러한 변화는 40대 중후반에서 시작돼 점진적으로 진행된다. 이때부터 생리가 완전히 없어지는 폐경이 나타난 이후의 약 1년까지를 폐경 이행기, 흔히 갱년기라고 부른다. 갱년기는 평균 4~7년 정도다.

폐경 이행기 및 폐경이 찾아오면 여성 호르몬인 에스트로겐이 급격히 감소하고 대사 작용이 저하돼 뼈 손실이 빨리 진행된다. 골밀도가 떨어지면 뼈가 약해지고 구멍이 뚫리는 골다공증으로 이어질 수 있다. 따라서 유제품이나 생선, 비타민D가 함유돼 있는 계란노른자 등의 식품을 꾸준히 섭취하는 게 좋다. 비타민C와 베타카로틴 성분도 많이 든 감귤류와 같은 과일도 골다공증 위험을 낮춘다.

갱년기 여성들에게 흔히 나타나는 또 다른 변화 중 하나는 급격히 증가하는 뱃살이다. 폐경 후 호르몬 변화로 근육의 양이 감소하는데 이는 기초 대사량 저하로 이어져 비만을 유발하기 때문이다.

근육이 줄어 힘이 없어지면 척추를 지탱하는 힘도 약해진다. 복부비만에 따른 척추 질환 위험을 줄이기 위해서는 빠르게 걷기, 자전거 타기 등과 같은 운동을 통해 뼈의 양을 유지해야 한다. 또한 염분이 많이 든 음식은 비만을 심화시키고 칼슘 흡수를 방해하기 때문에 피하고 탄수화물과 지방 섭취량을 줄이고, 과일과 채소 등을 통해 저칼로리 식단을 구성해야 한다.

수박의 건강 효능 4가지

시원한 수박 한 쪽을 베어 물면 더위가 싹 물러가는 기분이다. 그런데 수박은 건강 효과도 뛰어나다. 수박 한 컵은 46칼로리에 불과하지만 비타민C와 A 하루 필요량의 20%와 17%가 들어있다. 소화 건강에 좋은 식이섬유와 혈압을 조절하는 데 도움이 되는 칼륨도 많이 함유하고 있다. ‘헬스닷컴’이 수박의 건강 효과 4가지를 소개했다.



육통을 누그러뜨린다. 이는 수박에 들어있는 아미노산의 일종인 시트룰린이라는 성분 때문이다. 시트룰린은 혈관을 이완시키기 때문에 비아그라와 같은 효과도 발휘한다. 그런데 시트룰린은 껍질에 많이 들어 있다.

1. 혈압 감소

플로리다주립대학교 연구팀은 고혈압으로 고통 받는 13명의 중년 남성과 여성을 상대로 1년간 수박 추출물을 제공한 결과 수박 추출물이 혈압을 낮추고, 심장에 가해지는 스트레스를 줄여주는 것으로 확인했다.

2. 근육통 완화

수박주스를 마시면 격렬한 운동을 한 뒤 발생하는 근

3. 활성산소 제거

수박 한 컵에는 토마토보다 1.5배나 많은 6mg의 라이코펜이 들어있다. 라이코펜은 항산화제로서 우리 몸속의 세포를 손상시키고 면역체계를 혼란시키는 인체 내의 활성산소를 제거하는 효능이 있다.

4. 수분 보충

수박의 91.5%는 수분으로 이뤄져 있다. 우리 몸에 수분이 약간만 부족해도 두통과 집중력 저하, 피로감 그리고 기분이 우울해지는 증상이 나타날 수 있다.



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)