

여름철 체중 조절에 좋은 식품

무더운 여름철에는 땀이 많이 나기 때문에 체중이 줄어드는 것으로 착각하기 쉽다. 하지만 단순히 몸 안의 수분이 줄어든 것일 뿐 실제 살이 빠진 것과는 별 상관 없다. 오히려 땀을 많이 흘리면 몸 안의 수분이 부족해져 전해질의 균형이 깨지고 요로결석 등 다른 질병을 얻을 수 있어 주의해야 한다.

여름 동안 체중 조절이나 감량에 실제적으로 도움을 주는 건강 음식 4가지를 '데일리메일' 이 소개했다.

1. 멸치



▲ 사진=shutterstock

멸치를 비롯해 연어, 고등어, 정어리 등 오메가-3 지방산이 풍부한 생선은 체중 감량에 도움이 된다. 좋은 지방으로 알려진 오메가-3은 신진대사를 증강시켜 체중 감량을 촉진한다.

특히 오메가-3은 렙틴 호르몬에 대한 민감성을 향상시키는 것으로 알려져 있다. 렙틴은 식욕을 억제하는 역할을 한다. 렙틴 수치가 올라가면 신진대사가 증가되고 식욕은 감소한다.

반면에 렙틴 수치가 하락하면 신진대사는 떨어지고 식욕은 증가한다. 호주 모내시대학교 연구팀에 따르면, 렙틴은 열 발생을 증가시켜 몸속에서 태우는 칼로리 수치를 조절한다.

2. 고추



▲ 사진=shutterstock

고추에 들어있는 캡사이신은 신진대사를 촉진하는 성분으로 체중 감량에 도움을 준다. 미국 와이오밍 대학교 연구팀에 따르면, 캡사이신은 신체를 자극해 열을 발생시킴으로써 칼로리를 태우는 데 도움을 준다.

고추가 들어간 매운 향신료 등은 대사율을 25% 올리는 것으로 나타났다. 캐나다에서 나온 연구에 따르면, 캡사이신은 약간의 식욕 억제제 역할도 한다.

3. 녹차

녹차에는 활성산소를 퇴치하는 항산화 성분이 풍부하게 들어있다. 또



▲ 사진=shutterstock

부하게 들어있다. 또 아미노산의 일종인 L-테아닌이 들어있어 흥분을 진정시키고 스트레스를 해소하는 데 도움이 된다.

연구에 따르면, 녹차는 신진대사를 증강시켜 체중 감량을 촉진

한다. 특히 카테킨이라는 항산화 성분은 배에 축적된 지방을 제거하는 효능이 있다. 운동을 하면서 녹차를 마시는 사람은 운동만 하는 사람에 비해 훨씬 더 많은 칼로리를 태운다는 연구 결과도 있다.

4. 다크 초콜릿



▲ 사진=shutterstock

다크 초콜릿의 체중 감량 효과는 스트레스 호르몬에 미치는 영향에서 나오는 것이다. 스트레스 호르몬인 코르티솔이 치솟으면 혈당이 지방으로 전환 돼 몸에 장기적으로 축적이 된다.

식욕 또한 증가한다.

따라서 스트레스를 관리하면 감정적 폭식을 막음으로써 식사량을 조절할 수 있다.

연구에 따르면, 다크 초콜릿을 조금만 먹어도 기분을 좋게 하는 호르몬인 세로토닌이 증가하고 이에 따라 스트레스를 완화하고 기분을 향상시킨다. 또 매일 다크 초콜릿을 조금이라도 섭취하는 사람은 코르티솔 수치가 낮아지는 것으로 나타났다.

5. 셀러리



▲ 사진=shutterstock

전문가들은 셀러리를 열을 발생시키는 식품 중 하나로 꼽는다. 이는 체온을 상승시켜 더 많은 칼로리를 태우게 하는 것을 의미한다.

셀러리는 칼로리가 낮고 섬유질과 수분 함량이 높아 빨리 포

만감을 느끼게 한다. 또 신진대사를 촉진하고 지방을 빨리 분해하는 효능도 있다.

코골이 고치는 생활습관



▲ 사진=shutterstock

코골이가 심해지면 다양한 건강 문제를 일으킨다. 하지만 경미한 코골이라면 잠버릇과 생활습관을 고쳐 개선할 수 있다. '하버드 헬스 퍼블리싱' 이 다섯 가지 방법을 조언했다.

◆ 자세

잘 때 옆으로 누우면 코를 덜 곤다. 옆으로 누운 채 큼직한 베개를 등에 괴면 자세를 유지할 수 있다. 머리를 높이는 것도 도움이 된다.

◆ 금주

아예 안 마시면 좋지만, 적어도 잠자리 들기 3시간 이내에는 마시지 말 것. 술을 마시면 근육이 이완한다. 호흡과 관련된 근육이 느슨해질 때 코를 곤다.

◆ 약물

마찬가지 이유로 근육을 이완하는 약을 먹을 때 주의해야 한다. 벤조디아제핀 계열 약품이 요주의 대상이다. 자낙스, 발륨 등 진정제 혹은 신경안정제로 불리는 약품들이 그렇다. 일부 불면증약 역시 근육 이완제 성분이 있다. 의사와 처방 약에 대해 상의할 필요가 있다.

◆ 금연

흡연자가 코골이 위험이 크다. 자는 동안 발생하는 니코틴 금단 현상 탓이다. 상기도가 붓거나 민감해져 코를 골 수 있다. 간접흡연에 노출된 다른 가족도 코골이 위험이 커진다.

◆ 청소

알레르기가 있음에도 반려동물을 기르는 경우, 적어도 침실은 동물의 털과 비듬이 없도록 깨끗이 청소하고, 약을 먹어야 한다. 코 속을 청소하는 것도 도움이 된다. 식염수를 이용해 코와 부비강을 세척하면 코골이 개선에 도움이 된다.



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



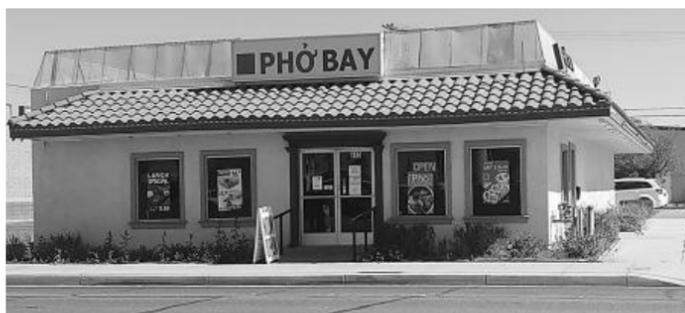
페리오 포함 4,000sqf
코로나 사태 이전
월 매상 \$100,000
현재 매상 월 \$80,000
95% 종업원 운영.
B&W License,
공무원들이 주고객
멕시코 국경지역
Imperial 시청 앞
CA 92251 지역

Google에서 Kay Sushi & Grill Bar를 검색하시면 Traffic과 함께 고객들이 메긴 Rate를 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)