

비타민 D가 중요한 이유

코로나19가 기승을 부리면서 외출을 꺼리는 사람들이 많다. 그런데 집에만 있다 보면 건강 이상을 느끼는 경우도 있다. 비타민 D 결핍도 그 중 하나다. 실내에서 생활하는 경우 햇빛으로부터 합성되는 비타민 D가 부족하기 쉽다.



▲ 체내 비타민 D의 90%정도는 햇빛에 의해 생성된다. 사진=shutterstock

비타민 D는 칼슘이나 인의 농도를 조절하는 역할을 한다.

특히 나이가 들수록 중요한 뼈나 근육 건강, 치아 건강에 큰 영향을 미친다. 또 우리 몸의 신경과 근육의 이음부의 기능 유지를 위한 칼슘 공급에 관여하며 뼈의 주요 성분인 인산칼슘을 만들기 위해 칼슘 및 인의 사용을 조절한다.

비타민 D가 면역력에도 관여한다. 암환자가 면역력을 유지하기 위해 비타민 D 요법을 쓰는 경우도 있다.

비타민 D는 주로 연어나 계란 노른자, 간 등에 소량씩 존재하지만 음식으로 섭취할 수 있는 것은 10% 정도에 그친다. 주로 햇빛을 통해 피부에 있는 콜레스테롤로부터 합성되기 때문에 90%정도는 햇빛이 결정한다.

다. 그래서 자외선 차단제를 자주 바르면 비타민 D 생성이 원활하지 않을 수 있다.

햇빛은 염증을 줄여주는 역할, 혈압을 낮춰주는 역할을 하기 때문에 주 2~3회 정도, 한번에 10~20분 정도 쬐는 것이 좋다. 문제는 피부암에 대한 걱정인데, 얼굴 부분만 선스크린을 확실하게 하고 나머지 팔이나 다리 부위에 오

전 11시~오후 5시 사이에 10~20분 정도, 햇빛을 쬐는 것이 좋다. 비타민 D는 햇빛을 쬐인 후 약 3개월여가 지난 뒤 합성이 되는 경향이 있다.

노약자의 경우 비타민 D 영양제를 섭취하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다.

비타민 D는 지용성 비타민이기 때문에 몸에 축적되기 쉬워서 하루 필요량의 5배 이상이 되지 않도록 주의해야 한다. 특히 임산부가 비타민 D를 과다 섭취할 경우 체내에 칼슘이 축적되거나 신장에 결석, 신장 기능이 생길 수 있어서 임산부는 비타민 D제를 섭취하지 않는 것이 좋다.

항문이 가려운 이유



▲ 매운 음식은 항문 가려움증을 유발한다. 사진=shutterstock

항문이 가려우면 불편하고 걱정도 되지만 누구와 의논하기도 쑥스럽다. 그렇다고 병원에 가지니, 그렇게까지 할 일인가 싶어 망설여진다.

항문 가려움증은 왜 생길까?

◆ 뒤통리

배변 후 뒤통리 미흡이 원인일 수 있다. 그렇다고 너무 문질러 닦는 것도 좋지 않다. 염증이 생길 수 있기 때문이다. 향이 없는 휴지로 부드럽게 닦는 것이 좋다. 휴지를 미지근한 물에 적셔 닦으면 더욱 좋다.

◆ 옷

너무 꽉 끼는 옷을 입으면 피부가 숨을 쉬기 어렵다. 땀이 나도 잘 마르지 않는다. 엉덩이 부위를 계속 그렇게 축축한 채로 방치한다면 염증이 생기고 가려울 수밖에 없다.

◆ 음식

매운 음식은 장을 자극해서 설사 등 건강하지 못한 변을 보게 만든다. 그렇게 되면 깨끗하게 닦기 어렵고, 따라서 염증이나 가려움증이 생기기 쉽다. 매운 음식 외에 커피, 차, 초콜릿, 감귤류 과일이나 주스, 토마토, 콜라, 유제품, 그리고 알코올 종류를 조심해야 한다.

◆ 요충

요충은 장에 사는 하얀 기생충이다. 요충은 알을 통해 퍼지는데, 그 알은 인간의 피부, 옷, 침구, 또는 음식 표면에서 보름이나 생존이 가능하다. 약을 먹으면 박멸할 수 있다.

어이없는 '깜빡증', 원인과 대책은?

집을 나서려다 손에 자동차 열쇠를 쥐고서는 자동차 열쇠를 찾는다. 어이없는 깜빡증. 대책은 없을까?



▲ 나쁜 식습관은 인지 능력에 손상을 줄 수 있다. 사진=shutterstock

1. 건강한 식사를 하지 않는다

나쁜 식습관은 비만, 고혈압, 고콜레스테롤 혈증을 일으키고, 치료제들은 인지 능력에 손상을 줄 수 있다. 과체중이나 비만은 두뇌 건강에 필수적인 활기찬 생활을 방해하게 된다. 심장과 심혈관계에 좋은 음식은 두뇌에도 좋다. 고기나 가공식품을 줄이고, 생선과 채소를 많이 먹어야 한다.

2. 특정 성분이 부족하다

정신이 오락가락하는 것은 비타민과 미네랄이 부족

하다는 신호일 수 있다. 특히 이상하게 피곤할 경우 더욱 그렇다. 갑상선 호르몬 수치가 낮은 갑상선 기능 저하증도 원인일 수 있다. 갑상선 호르몬이 부족하면 신진대사가 더뎠고 그 결과 두뇌의 여러 부분에서 혈류와 세포 기능이 줄어들게 된다.

3. 치료제를 복용 중이다

항우울제는 먹을 때와 아닐 때, 기분과 집중력에 영향을 미친다. 항히스타민제, 진정제, 안정제 등은 졸음을 부를 수 있다.

항히스타민제, 베타 차단제 등은 정신을 흐리게 하기도 한다. 현재 먹고 있는 약이나, 최근 그만 먹는 약 등을 적어서 의사와 상의하고, 자신이 먹는 약에 대해 좀 더 자세히 아는 것도 필요하다.



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 메진 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)