

“식물성 단백질 섭취하면 장수”

동물성 단백질을 줄이고 대신 식물성 단백질을 먹으면 조기 사망 위험이 감소하고 장수에 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

미국국립암연구소 연구팀은 1995년부터 2011년까지 수집된 23만7,000여 명의 남성과 17만9,000여 명의 여성에 대한 식습관 자료를 분석했다.

단백질은 매일 식사에서 약 15%를 차지하고 있었는데, 이중 60%가 동물성 식품에서, 40%는 식물성 식품에서 나왔다. 16년간의 추적 연구 동안, 식물성 단백질 섭취가 조기 사망 위험을 줄이는 것으로 보이는 패턴이 나타났다.

연구 결과 1,000칼로리 당 동물성 단백질 대신 식물성 단백질로 10g씩 대체될 때마다 남성의 사망률은 12%, 여성 사망률은 14%씩 감소했다.

단백질 섭취원을 달걀 대신 두부 등 식물성 식품으로 대체했을 때 조기 사망 위험은 남성은 24%, 여성은 21% 낮아졌다. 적색육(붉은 고기)을 콩 등의 식물성 식품으로 바꿨을 경우 조기 사망 위험이 남성은 13%, 여성은 15%



▲ 사진=shutterstock

감소했다.

연구팀의 지아키 후앙 박사는 “달걀이나 적색육에 들어있는 단백질에서 얻는 에너지의 3%를 통곡물이나 시리얼 같은 식물성 단백질로 대체하는 것은 전반적인 사망률을 감소시키는 결과로 나타났다.” 고 밝혔다.

식물성 단백질은 렌즈콩, 병아리콩 같은 콩류나 아몬드 등 견과류, 버섯, 그리고 시금치 등의 채소에 풍부하다. 콩을 원료로 한 두부와 청국장 등에도 많이 들어있다.

미국의 식품 영양 컨설턴트인 코니 디만은 “육류 단백질은 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨을 비롯해 좋지 않은 다른 영양소와 함께 나오는 경향이 있다.” 며 “반면에 식물성 단백질은 다량의 섬유질과 항산화제, 비타민, 미네랄과 함께 제공된다.” 고 말했다.

또한 전문가들은 “동물성 단백질의 분해될 때 형성된 아미노산은 동맥을 더 경직되게 하거나 염증을 일으킬 수 있다.” 며 “동물성 단백질은 사람들의 장내 박테리아의 건강에도 영향을 미칠 수 있다.” 고 말했다.

덴탈 마스크 빈틈 없이 쓰는 법



▲ 사진=퀴 박사 틱톡 영상 캡처

무더위가 닥쳐어도 코로나19 사태는 가라앉을 기미를 보이지 않는다. 숨이 턱까지 차올라도 마스크를 벗을 수 없는 상황이 계속되고 있다. KF94, N95등 보건용 마스크

보다 덴탈 마스크가 각광을 받고 있는 이유이다.

문제는 덴탈 마스크를 쓸 경우 볼 부근에 틈이 벌어지기 쉽다는 것이다. ‘코메디닷컴’ 이 미국의 치과의사 올리비아 퀴 박사가 ‘틱톡’ 에 올린 이 문제의 해결 방법을 소개했다.

- (1) 마스크를 세로로 반 접는다.
- (2) 귀에 거는 끈을 최대한 마스크 모서리에 가깝게 한번 묶는다.
- (3) 마스크를 짝 편다.
- (4) 끈을 묶은 곳에 작은 틈새가 보일 것이다. 그걸 마스크 안쪽으로 살짝 밀어 넣는다.
- (5) 코를 중심으로 마스크를 쓴다. 끈을 귀에 걸고 테두리가 뜨지 않도록 얼굴에 잘 고정해 준다.

이 방법은 덴탈 마스크뿐만 아니라 천으로 만든 마스크에도 적용할 수 있다. 어린이가 부득이하게 성인용 마스크를 써야 할 경우에도 유용하다.

여름철 알로에 베라 활용법

알로에 베라는 수분, 항산화 성분, 효소, 그리고 비타민 A와 C가 풍부한 식물이다. 쓰임새가 다양해서 고대 그리스인들은 알로에 베라를 ‘만병통치약’ 이라 불렀다.

특히 여름에 유용하다는 알로에 베라, 과연 어디에 좋을까?



▲ 사진=shutterstock

◆수분 크림

알로에 베라 앞은 물기로 촉촉하다. 바르면 얼굴도 촉촉해진다. 바를 때 시원하고 질감이 가벼워서 여름에 특히 이상적이다. 단 피부가 예민한 사람이라면 먼저 동전만한 부위에 테스트를 한 다음 사용할 것. 천연 화장품이라고 해서 곧 모두에게 안전한 것은 아니다.

◆화상 치료

여름에는 햇볕에 화상을 입기 쉽다. 처음엔 색깔만 붉어지기 때문에 모를 수 있지만, 4~6시간이 지나면 살이 부풀어 오르면서 가렵고 화끈거린다. 밖에 오래 머물렀다면 집에 오자마자 찬물로 샤워를 할 것. 그리고 알로에 베라 젤을 바르면 좋다. 피부 온도를 낮추고 수분을 공급하기 때문에 가벼운 정도의 햇볕 화상에는 충분한 응급 처치가 된다. 단 냉장고에 넣었다 차갑게 만든 알로에 베라 젤이어야 효과가 있다.

◆메이크업 리무버

얼굴에서 가장 예민한 눈가. 오일 기반 메이크업 리무버가 싫은 사람은 눈 화장을 지울 때 순하고 자극 없는 알로에 베라를 이용하는 것도 방법이다. 팩을 할 때도 좋다. 냉장고에 넣었다가 꺼낸 알로에 베라 젤을 두껍게 바를 것. 눈이 자주 붓는 사람이라면 특히 효과를 볼 수 있을 것이다.

◆벌레에 물렸을 때

벌레에 물렸다면 알로에 베라를 바를 것. 알로에 베라는 물린 부위의 염증과 함께 가려움증을 가라앉힌다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단” 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리
도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)