# 각종 암 예방에 도움이 되는 식품

암은 생체 조직 안에서 세포가 무제한으로 증식하여 악성 종양을 일으키는 병을 말한다. 그런데 의료 전문가들은 "건강한 식습관만 유지해도 암을 예방하는데 큰 도움을 받을 수 있다." 고 말한다. '코스모폴리탄닷컴' 이 암 예방에 도움이 되는 식품 5가지를 소개했다.

▲ 사진=타운뉴스 DB

**1. 강황**

카레의 주원료인 강황은 커큐민이라고 불리는 활성 화합물을 함유하고 있다. 이 커큐민이 강력한 항암 효과를 낸다. 몇몇 전문가들은 "우리가 아는 한 커큐민은 여러 가지 암에 효과를 발휘한다." 고 말한다.

**2. 토마토**

토마토에는 라이코펜이라고 불리는 항산화물질이 들어있다. 이 성분이 항암작용을 한다는 것이 여러 연구를 통해 드러났다. 특히 전립선암의 위험을 낮출 수 있다. 연구에 따르면, 라이코펜은 지방과 함께 먹었을 때 보다 잘 인체에 흡수되는 것으로 나타났다. 따라서 올리브오일 등과 함께 섭취하면 효과적이다.

**3. 마늘**

마늘은 냄새를 제외하고 100가지 이로움을 준다는 의미에서 '일해백리(一害百利)' 식품으로 불린다. 특히 마늘 속 'S-알리시스테인(S-allyl-cysteine)' 성분은 알리신과 알린 같은 황화합물 중 하나로, 발암물질 생성을 억제해 항암 효과가 크다. 마늘의 항암 효과는 면역력을 강화시키는 항균 속성 혹은 암 유발 물질의 형성을 차단하는 데서 비롯되는 것으로 인식되고 있다.

**4. 브로콜리**

브로콜리에 들어있는 '설포라판' 이라는 식물영양소가 유방암·방광암 등 각종 암 예방에 효과가 있다. 비타민C도 풍부하고 칼슘의 흡수도 촉진해 뼈를 튼튼하게 만든다.

**5. 비트**

비트의 진홍색 잎에 들어있는 베타인이라는 성분은 세포 손상을 억제해주고 항산화 작용을 해 암을 예방한다. 현재 비트 추출물을 췌장암과 유방암, 전립선암 치료제로 사용하기 위한 연구가 진행되고 있다.

# 건강수명 약속하는 종아리·다리 근육

종아리 근육은 제2의 심장으로 불린다. 온몸을 돌아 발밑까지 내려온 혈액을 심장으로 올려주는 펌프 기능이 있기 때문이다. 그래서 '날씬' 만 강조하는 과도한 다이어트는 건강을 해칠 수 있다. 몸의 변화가 급격하게 일어나는 중년 이전에 탈이 날 수도 있다.

중년, 노년 건강을 위해 젊을 때부터 종아리 건강에 신경 써야 한다.

▲ 사진=shutterstock

**◆ '까치발 들기' 운동**

까치발 들기 운동(카프레이즈)은 심장전문 의사들이 추천하는 하체 근력 강화 운동으로 심장병 예방과 치료에 도움을 준다. 의자를 잡고 발뒤꿈치를 드는 동작을 20회 3번 정도 하거나 종아리를 늘려주는 운동을 10-15초 3번 반복한다. 횟수와 시간은 개인에 따라 가감이 있을 수 있다. 계단 오르기를 하다 지지대를 붙잡고 종아리 늘리기를 할 수도 있다. 젊고 건강하다면 의자 없이 해보자. 다리를 골반 너비로 벌리고 선다. 뒤꿈치를 최대한 들어 올렸다가 천천히 내리는 동작을 반복한다. 살짝 무릎을 굽혀 허벅지 근력을 강화하는 것도 좋다.

**◆ 건강수명 위한 다리 운동**

사람은 누워서 살 수 없고 움직여야 한다. 몸을 움직일 때 피가 가장 몰릴 수 있는 부분이 바로 다리 근육이다. 다리가 부실하면 건강하게 오래 사는 건강 수명을 장담할 수 없다. 온갖 병치레로 오래 누워만 지내면 장수의 의미가 없다.

여름에는 더위를 피해 오전 8-11시, 오후 7-10시 사이에 운동을 하는 것이 좋다. 수면에 방해가 되지 않도록 잠들기 1시간 전에는 운동을 마무리해야 한다. 운동 전후로 5-10분 정도의 가벼운 스트레칭이나 걷기 형태로 시작해 빠르게 걷기, 달리기, 자전거 타기 등의 유산소운동, 그리고 근력운동 등을 평소보다 10-30% 강도를 낮춰 하는 게 좋다. 운동 시 갈증이 없더라도 한 컵 정도의 수분을 섭취해야 한다.

# 살 빼면 요요현상 오더라도 건강에 도움

▲ 사진=shutterstock

다이어트에 성공한 사람들이 가장 두려워하는 것이 요요현상이다. 요요현상은 체중 감량을 한 후 감량했던 체중이 다시 원래의 체중으로 돌아가는 현상이다.

하지만 요요현상이 발생하더라도 체중 감량 경험이 있으면 다이어트를 하지 않아 계속 비만인 사람보다 더 건강하고 오래 사는 것으로 드러났다.

오하이오대학교 연구팀은 비만하게 만든 쥐 30마리를 세 그룹으로 나눠 4주간 실험을 실시했다. 한 그룹은 고지방 식단을 먹여 살을 찌우고, 다른 그룹은 저지방 식단을 먹여 체중감량을 시키는 한편 나머지는 둘을 섞어 다이어트 후에 요요현상이 오도록 했다.

연구 결과, 다이어트에 성공한 그룹과 일단 체중을 줄인 뒤 요요현상이 온 그룹 모두 약 2년씩 살아 계속 비만 상태였던 그룹보다 반 년 정도 오래 사는 것으로 나타났다.

비만 그룹은 다른 그룹보다 많이 먹어 체질량지수가 높았으며 혈당량도 높아 당뇨병을 앓거나 당뇨병 초기 증세를 보였다. 요요현상을 겪은 그룹은 저지방 식단을 먹는 동안 체질량지수나 혈당 수치가 정상으로 돌아와 다시 살이 찌더라도 비만 그룹보다는 훨씬 건강한 것으로 나타났다.

연구팀은 "지방세포는 호르몬을 분비시켜 염증을 일으키고 혈당 수치를 높이는 등 건강에 해가 되지만 비록 기간이 짧다 해도 체중을 줄인 시간만큼은 이 호르몬이 줄어든다." 며 "비만인 사람은 다이어트 시도를 포기해서는 안 된다." 고 설명했다.


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, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

| 메디케어 | 각종 보험 | 교통사고 |
|---|---|---|
| 지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스 이지 초이스 | 오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care | 사고 보험 처리 도와드립니다. |
| 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Humana, Blue cross Blue Shield, Kaiser 일반 메디케어 파트 B | HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망 | 무료 상담! 전화주세요! |

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

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. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업