

간식으로 당근을 먹으면 좋은 이유



▲ 사진=shutterstock

당근은 몸에 좋은 식품 중의 하나다. 생으로 먹어도 좋고 살짝 익혀서 기름과 함께 섭취하면 건강에 더 도움이 된다. 당근 요리가 번거롭다면 작게 생으로 잘라 오후 출출할 때 간식으로 활용하면 건강과 다이어트의 두 마리 토끼를 다 잡을 수 있다.

◆ 비흡연 폐암 예방

최근 비흡연 폐암이 늘고 있다. 미세먼지, 요리 연기 등으로 인해 담배를 피우지 않은 사람도 폐암을 앓고 있다.

한국의 국가암정보센터는 폐암 예방에 베타카로틴이 풍부한 녹황색채소가 도움이 된다고 했다. 당근을 비롯해 고구마, 늙은 호박, 단호박, 망고, 시금치 등이 그것이다. 베타카로틴(Beta-Carotene)은 뛰어난 항산화 효과로 발암물질로 인해 폐에 염증이 생겨 암으로 발전하는 것을 막는데 도움을 준다.

◆ 여성 건강에 탁월

당근의 베타카로틴 효과는 유방암, 자궁경부암에도 효과를 낸다. 카로테노이드를 많이 섭취하면 침윤성 자궁경부암

의 빈도가 1/2에서 1/5까지 감소하며 당근을 하루에 25g(중간 크기 당근 4분의 1개) 먹으면 심혈관 질환 위험이 32% 감소한다는 연구결과도 있다. 이는 베타카로틴이 혈관 내피세포의 염증을 줄여 동맥경화증을 예방하는 데 도움을 주기 때문이다.

◆ 당근을 조리할 때는

베타카로틴과 같은 지용성 비타민은 기름과 함께 섭취해야 흡수가 잘 된다. 기름을 둘러 볶아먹거나 오일이 함유된 드레싱을 얹어 먹는 것도 좋다. 기름에 조리해 먹으면 영양 성분의 흡수율이 높아진다.

◆ 면역력 증강

붉거나 노란 색소는 카로틴이다. 이 성분은 우리 몸에서 비타민A로 변하기 때문에 프로비타민A라고 부른다. 채소 가운데 당근은 파슬리 다음으로 비타민A 함량이 많다. 50g정도 먹으면 성인의 하루 필요량을 충족시킬 수 있다. 비타민A는 세균에 대항하는 면역력을 증가시키며 피부표면이 거칠어지고 주름을 방지하는 효과가 있다.

◆ “다른 채소와 함께 주스를 만들지 마세요”

당근에는 강력한 비타민 C 분해효소인 아스코르비나아제가 있어 다른 채소와 함께 주스를 만들면 다른 채소 안에 있는 비타민C를 파괴하게 된다.

당근은 건강 간식으로 좋다. 칼로리가 적은 당근을 먹으면 영양소 섭취뿐만 아니라 저녁 과식을 막아 비만 예방에도 도움이 된다. 하지만 몸에 좋은 당근이라도 과도하게 먹지 말고 다른 채소와 과일을 곁들이는 게 좋다.

일어날 때 어지럼증 ‘기립성 저혈압’ 의심해야

고혈압의 위험성은 잘 알려져 있지만 저혈압은 그렇지 않다. 하지만 저혈압도 계속 방치하게 되면 고혈압 못지않은 심각한 부작용과 질환을 일으킬 수 있다. 특히 여름철엔 ‘기립성 저혈압’이 나타날 가능성이 크므로 주의해야 한다.



▲ 사진=shutterstock

‘코메디닷컴’에 따르면 기립성 저혈압이란 앉거나 누워있다가 갑자기 일어났을 때 혈압이 순간적으로 낮아지면서 뇌의 혈류량이 감소하는 경우를 말한다. 낮은 자세를 취하고 있다가 일어나서 3분 내 혈압을 측정해보았을 때 수축기 혈압이 20mmHg, 확장기 혈압 10mmHg 이상 떨어지게 된다면 기립성 저혈압을 의심해볼 수 있다. 대표적인 증상으로는 두통, 어지럼증, 구역, 구토 및 전신 무력감 등이 있으며 심한 경우엔 실신까지 할 수 있다.

기립성 저혈압은 주로 겨울철보다 더운 여름철에 많이 발생한다. 기온이 높은 여름엔 몸속 열을 내보내기 위해서 땀을 내보내고 혈관을 확장하는데 이때 심장이나 뇌로 공급되는 혈액의 흐름이 약해져 기립성 저혈압으로 이어지게 되는 것이다.

고령자의 경우엔 신경계의 반응이 느리고 탈수가 빠르게 진행돼 혈관 및 심장 기능이 떨어질 수 있다. 즉, 혈류를 신속하게 공급하지 못하므로 기립성 저혈압에 노출될 가능성이 크다. 이로 인해서 골절이나 낙상 등 2차사고의 위험이 커질 수 있어 세심한 주의가 필요하다.

기립성 저혈압의 증상이 발생했다면 일어나서 말고 앉거나 누워서 충분히 쉬어야 한다. 또한, 물을 마셔 수분을 보충해 준다면 일시적으로 증상을 해결할 수 있다. 불가피하게 일어나야 한다면 최대한 천천히 움직이면서 일어나야 한다.

기립성 저혈압은 일시적으로 증상이 나타나고 사라지는 경우가 많으므로 일상생활에서 예방하는 습관을 기르는 것이 중요하다. 평소 앉았다가 자세를 바꿀 때 의식적으로 몸을 조심히 움직이는 것이 좋다. 또한, 아침에 일어나서 몸을 일으킬 때는 심호흡을 길게 하면서 일어나는 습관을 들이는 것도 하나의 방법이다.

카페인 및 알코올은 탈수 증상을 일으킬 수 있으므로 가급적 섭취를 삼가고, 충분한 수분과 적당량의 염분을 섭취하는 것이 도움된다. 장기간 서 있을 시에는 압박 스타킹을 착용하면 하지에 정체되어 있는 정맥 혈류흐름이 원활해진다. 반복적인 근육 운동을 하는 것도 도움이 된다.

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능