

단백질, 하루 3번 나눠 먹으면 노후 건강에 도움



▲ 사진=shutterstock

단백질은 노화로 인한 골격근량 손실, 근육감소증을 예방하기 위해 꼭 필요한 영양소다. 그런데 단백질은 하루 한 끼에 몰아 먹는 것보다는 세 끼에 나눠 먹을 때 노후 건강에 더 도움이 된다.

노년기를 잘 보내려면 단순히 수명만 연장한다고 될 일이 아니다. 삶의 질을 향상시켜야 하는데, 그러려면 영양을 적절히 공급해야 한다.

텍사스 의대 영양대사학과 패드존슨 박사에 따르면 근감소증은 노화가 진행됨에 따라 골격근량이 줄고 기능이 떨어지며 체지방 증가가 동반되는 현상이다. 근감소증에 이르면 신체 균형을 유지하고 신체활동을 하는데 꼭 필요한 근육량이 줄면서 삶의 질이 떨어지게 된다.

보통 40대부터 서서히 근육량이 손실 되는데, 매년 1%씩 감소해 노인이 됐을 때 최악해지는 단계에 이르게 된다. 근육량 손실을 최소화하기 위해서는 단백질 섭취가 중요하다.

패드존슨 박사에 의하면 단백질은 한

끼에 많이 먹는 것보다, 매끼 골고루 분산해 섭취하는 것이 중요하다. 단백질이 제 기능을 하려면 24시간 동안 필요한 단백질의 양을 끼니마다 배치해야 한다는 것이다. 하루 먹어야 할 단백질을 저녁 식사에 몰아 먹는 대신 아침, 점심, 저녁으로 분배하면, 근육의 성장과 재생 잠재력이 보다 잘 활성화된다는 설명이다.

섭취량은 끼니마다 20~30g 정도 먹으면 된다. 개인마다 인체 사이즈와 신체활동 강도에 차이가 있으나, 효과적인 단백질 소비 패턴을 반영하면 이 정도 수준이 적정하다. 탄수화물 비중이 높은 일반적인 아침 식사에는 단백질 비율을 좀더 늘리는 것이 좋다.

근육량과 근육의 기능을 유지하려면 양질의 단백질을 섭취하는 것 역시 중요하다. 패드존슨 박사는 “모든 단백질이 영양학적으로 같은 것은 아니다.”라며 “양질의 단백질로는 유청과 우유 단백질, 소고기, 생선, 그리고 식물성 단백질로 콩 등이 있으며, 이들은 신체가 적절하게 기능하는데 필요한 모든 필수 아미노산을 제공한다.”고 말했다.

그는 특히 류신을 제공하는 유청(우유가 엉겨서 응고된 뒤 남은 액체) 단백질을 훌륭한 단백질 공급원으로 꼽았다. 그는 “류신은 단백질의 구성 요소이며, 새로운 조직을 만들고 재생시키는 근육의 모든 분자 경로를 자극시키는 트리거 또는 스위치 역할을 수행한다.”고 설명했다. 유청단백질 파우더 한 스푼은 2~3g의 류신을 함유하고 있다.

건강수명 누리려면 잇몸 건강 지켜야



▲ 사진=shutterstock

건강하게 오래 사는 ‘건강수명’이 주목받고 있다. 90세, 100세를 살아도 온갖 병치레로 오래 누워 지낸다면 장수의 의미가 없다. 건강수명을 위해 많은 사람들이 음식을 가려 먹고 운동을 하지만 간과하는 것이 있다. 바로 잇몸 건강이다.

◆ “잇몸은 온몸의 건강과 연결돼 있어요”

잇몸 건강을 해치는 위험 요인 중 하나가 치주질환이다. 치주질환은 세균 감염에 의해 치아 주위 조직에 생기는 병이다. 문제는 치주질환을 앓으면 세균이 혈액을 타고 온몸으로 이동하면서 다른 질환의 위험요인이 된다는 것이다.

치주질환이 있으면 협심증, 동맥경화증, 심근경색증 등 심혈관 질환에 걸릴 위험이 정상인보다 25% 더 높고 25~49세 남성은 70%나 더 높다는 연구결과가 있다. 입안의 세균이 혈액을 통해 이동하면서 혈관 내벽에 상처를 내거나 혈전 형성에 관여할 수 있다. 이 혈전이 관상동맥을 막으면 심근경색이, 뇌혈관을 막으면 뇌졸중이 발생하는 것이다. 따라서 심장에 문제가 있거나 혈압이 높은 사람은 정기적으로 치주 치료를 받는 것이 좋다.

치주질환이 있으면 폐렴 발생률은 4.2배, 폐쇄성 폐질환에 걸릴 위험은 1.5배정도 증가한다. 또 당뇨병 환자의 혈당이 잘 조절되지 않는다. 당뇨병이 있다면 치주질환이 생기지 않도록 평

소에 적절한 예방과 관리가 필요하다. 당뇨병이 있는 사람은 정상인 보다 치주질환에 걸릴 확률이 3배나 높다.

◆ “양치질해도 입냄새 심할 수 있어요”

음식을 먹으면 300여 종의 입 속 세균들이 침, 음식과 섞여서 치아에 달라붙어 끈끈한 무색의 얇은 막(치태)을 만든다. 치아를 제대로 닦지 않으면 치태가 그대로 굳어져서 딱딱한 돌처럼 되는 것을 치석이라고 한다. 이러한 치석의 표면에 세균들은 더 쉽게 달라붙어 번식함으로써 잇몸 염증을 일으킨다. 잇몸에 염증이 생기면 잇몸이 붓고 치아를 닦을 때 잇몸에서 피가 나고 입냄새가 나는 경우가 많다. 그러므로 칫솔질로 치태를 잘 제거해야 한다.

술을 좋아하는 사람 중에 치주질환자가 많다. 술 속에는 당분이 많은데, 취침 전 제대로 양치질을 하지 않고 잠드는 습관이 지속되면 잇몸 건강도 악화된다

北京中和國醫堂
www.acupuncturecha.com

난치병을 잘 치료하기로 소문난 엘바인

북경 차 한의원

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

정확한 진단과 훌륭한 처방

Dr. 차 계 향 Ph. D., L.Ac.

- 중국중의과학원 의학박사(중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사(침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사(중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- “만성위염의 중의 임상치료가이드” 편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동직문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 22년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 괄사

엘바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
훌륭한 치료, 저렴한 가격

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능

949.426.9070 / 626.899.5166

5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

PPO 보험 취급