질환 완화하는 식품

식품 가운데는 병증 완화에 효과가 있는 것들이 있다. '프리벤션닷컴'에 따르면 시중에는 쉽게 구할 수 있는 힐링 식품들이 있다.



▲ 건포도는 고혈압 환자에게 추천되는 식품이다. 사진=shutterstock

1. 고혈압: 건포도

한 움큼의 건포도(약 60개)는 섬유질 1g과 칼륨 212mg을 함유하고 있다. 두 성분은 고혈압 식사요법의 추천 대상이다. 건포도, 포도주스에 들어있는 폴리페놀이 심장혈관의 건강을 유지하고 혈압을 낮춰준다는 연구 결과가 있다.

2. 위궤양: 양배추

양배추에 들어 있는 설포라판이란 화학물질이 위궤양과 소화성 궤양을 일으키는 헬리코 박터균을 박멸해준다. 여기에 위종양 성장 억제에도 도움을 준다. 한 컵의 양배추에는 섬유질 3g과 비타민C 하루 권장 섭취량의 75%가들어 있다. 반면에 열량은 34칼로리밖에 되지 않는다.

3. 스트레스, 불안: 바나나

중간 크기 바나나 한 개의 열량은 105칼로 리, 당분은 14g에 불과하지만 공복감은 가라 앉히고 혈당은 서서히 올려준다. 또 비타민B6(피리독신) 하루 권장 섭취량의 30%를 포함하 고 있다. 비타민B6는 행복호르몬인 세로토닌 생산을 도와 마음을 안정시키는 작용을 한다.

4. 치질: 무화과

무화과에는 섬유질이 풍부하게 들어있다. 말린 무화과 네 알에 3g의 섬유질이 들어 있다.이 양을 매일 먹으면 부드러운 변을 규칙적으로 볼 수 있어 치질 재발을 막는 데 효과적이다.

다이어트, 철분 부족 … '탈모'의 원인

남녀 불문하고 탈모로 고민하는 사람들이 많다. 탈모를 막을 수 있는 방법은 없을까? 미국의 건강 전문 사이트 '헬스닷컴'이 탈모의 원인을 소개했다.

◆ 비타민 A

는, 그리고 피부 건강에 필수적인 영양소다. 부족하면 야맹증이나 안구 건조증, 피부 건선 등이 생길 수 있다. 그러나 과해도 문제다. 비타민 A가 함유된 영양제나약을 과다 복용하고 있는 경우 탈모가 발생할 수 있다.

♦ 호르몬

임신 중이거나 피임약을 바꿨다거나 갱년기에 접어 든 경우에도 호르몬 변화 때문에 탈모가 올 수 있다. 특 히 가족력이 있다면 탈모를 겪을 확률이 더 크므로 의 사와 상담할 필요가 있다.

◆ 단백질

단백질 부족은 탈모를 부를 수 있다. 케토 다이어트 중에 머리카락이 과하게 빠지는 경험을 하는 이들이 많은 것도 이런 까닭이다. 계란, 닭고기, 콩, 요거트 등을 매일 챙겨 먹는 게 중요하다.

◆ 철분

철분이 부족하면 빈혈뿐만 아니라 탈모도 생길 수 있다. 여성들은 매달 생리를 하기 때문에 특히 철분이



▲ 철분이 부족하면 빈혈만 생기는 게 아니라 탈모도 생길 수 있다.

모자라기 쉽다. 고기, 생선, 조개류, 콩, 해조류 등을 많이 먹어야 한다. 철분은 흡수율이 낮은 영양소. 비타민 C가 풍부한 양배추, 토마토 등을 함께 먹으면 도움이 된다.

♦체중

급격하게 체중을 줄이면 머리카락이 가늘어지거나 머리숱이 줄어드는 부작용이 생길 수 있다. 몸이 불필 요한 스트레스를 받았거나 엄격한 다이어트가 비타민 이나 미네랄 결핍으로 이어지기 때문이다. 이런 경우 대 부분 6개월 정도 지나면 다시 머리카락이 돋는다. 단 갑 작스런 체중 감량에 따른 탈모는 거식증 같은 섭식 장 애의 징후일 수도 있어 주의가 필요하다.

전신 운동으로 좋은 '농부 걸음' 운동

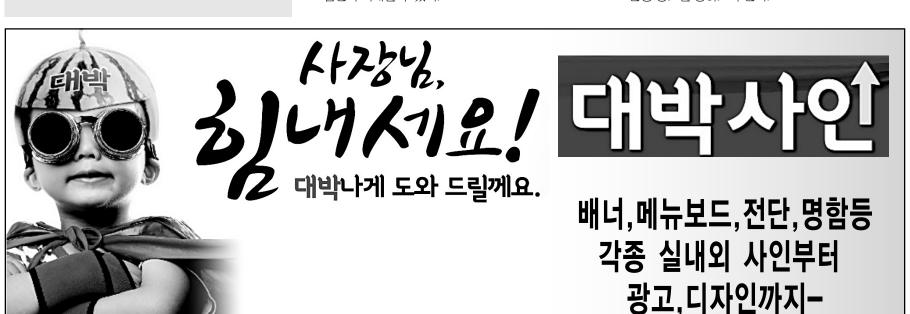
운동 방법 중 '농부 걸음(Farmer' s Walk)' 이라는 운동법이 있다. 이 운동은 농부들이 양손에 무거운 짐을들고 나르는 것처럼, 양손으로 무거운 덤벨을 들고 건는 운동으로 복부, 등, 허리, 둔부 등의 코어 근력을 강화하고, 골반 주변의 안정감을 높이며, 다리와 팔의 힘을 기르고, 악력까지 향상시킬 수 있는 전신 운동이다.

이 같은 방법으로 걸으면 맨손으로 걸을 때보다 훨씬 도전적인 운동을 하게 된다. 심박동수가 빠르게 올라가 면서 유산소 운동의 효과가 높아지고, 코어 근육을 개 선하는 효과도 크기 때문이다. 많은 인내를 요한다는 점에서 정신 훈련 효과도 있다.

농부 걸음 운동은 스포츠 선수들의 훈련에도 적용된다.양손으로 무거운 물건을 들고 이동해본 경험이 있는 사람이라면 농부 걸음이 일반 걸음보다 얼마나 어렵고 힘든지 이해할 수 있다. 건기 운동은 강도가 약하고 쉬운 운동이라고 생각하지만, 이처럼 중량을 싣고 건게 되면 강도 높은 운동으로 변하게 된다. 힘이 많이 드는 만큼 운동 효과는 크지만, 그렇기 때문에 주의해야 할 점도 있다. 자세가 흐트 러지면 부상을 입을 수 있기 때문이다.

농부 걸음을 걸을 땐, 등을 세우고 코어의 긴장감을 유지해야 한다. 그래야 부상 가능성이 줄고, 코어 근력 역시 보다 탄탄하게 향상시킬 수 있다. 걷는 동안 어깨 가 앞으로 굽지 않도록 가슴을 잘 펴고, 악력의 힘이 빠 져 더 이상 덤벨을 들기 어려울 때는 프론트 스쿼트 동 작을 할 때처럼 덤벨을 어깨 위에 기대 받치도록 한다.

농부 걸음은 덤벨 무게, 걸음 횟수, 걷기 속도 등에 다양한 변주를 줄 수 있다는 장점이 있으니, 자신의 체력을 고려해 안정적인 자세를 지속적으로 유지할 수 있는 운동 강도를 정하도록 한다.



Tel.(323)641-7907

1313 Fedora St. Los Angeles, CA 90006