

브로콜리, 양배추가 아침 공복에 좋은 이유



▲ 십자화 채소는 위의 점막을 보호하는 비타민 U가 풍부해 빈속에 부담없이 먹을 수 있다. 사진=shutterstock

브로콜리와 양배추는 몸에 좋은 십자화과 채소의 대표 격이다. 꽃의 모양이 네 갈래의 십자가처럼 생겼다고 해서 붙여진 이름이다. 이 식품들은 아침 공복에 좋다. 위의 점막을 보호하는 비타민 U가 풍부해 빈속에 부담없이 먹을 수 있다. 위의 염증을 일으키는 균들도 억제할 수 있다. 브로콜리와 양배추는 전날 미리 준비해두면 바쁜 아침 건강식으로 안성맞춤이다.

브로콜리를 비롯한 십자화과 채소는 몸 안에서 발암 물질의 작용을 억제함으로써 세포 및 DNA의 손상을 예방하는데 도움을 준다. 브로콜리는 몸의 산화(손상, 노화)를 억제하는 강력한 항산화제 역할을 한다. 브로콜리에는 십자화과 채소 가운데 가장 많은 비타민C가 들어있다. 비타민C를 효과적으로 활용하는 데 필수적인 플라보노이드가 풍부하다.

브로콜리에 함유된 설포라판(Sulforaphane)과 인돌(Indole) 화합물도 항암작용을 하는 것으로 알려져 있다. 브로콜리 즐겨 먹으면 유방암, 폐암, 위암, 대장암, 자궁암, 전립선암 등에 걸릴 위험을 낮추는데 도움이 된다. 임신부의 기형아 출산 위험을 줄이는 엽산과 당뇨병 환자에게 좋은 크롬도 함유하고 있다.

브로콜리나 양배추를 매일 반 컵만 먹으면 혈관 건강에 좋아 심혈관계 질환 위험을 낮출 수 있다는 연구 결과도 있다. 십자화과 채소에 풍부한 특유의 섬유질이 대동맥에 해로운 칼슘이 쌓이는 걸 막아주기 때문이다. 이 수용성 섬유질은 몸속에서 콜레스테롤을 밖으로 배출하는 효능이 있다.

브로콜리를 씻을 때는 꽃봉오리 부분이 물에 잠기도록 10분 이상 뒤집어서 놓으면 더 효과적이다. 봉오리가 열리면서 흙 등 오염물질이 떨어지기 때문이다.

“백신 맞았어도 마스크 착용해야”

세계 각국에서 코로나19 백신 접종이 본격화되면서 거리두기와 마스크 착용이 느슨해지는 경향을 보이고 있다. 하지만 전문가들은 백신을 맞아도 거리두기와 마스크 착용 등은 당분간 계속 되어야 한다고 강조한다. 지금까지 나온 백신 가운데 100% 완벽하게 코로나19를 예방하는 백신은 없다. 또 접종 이후 면역을 형성하기까지 시간이 걸린다. 백신을 맞았다고 마스크를 벗고 거리두기를 실천하지 않으면 코로나19 재확산을 불러올 수 있다.

백신 접종률 세계 1위인 이스라엘은 오는 4월까지 코로나19 조기 종식을 목표로 강력한 백신 접종 드라이브를 걸고 있다. 이스라엘 보건부 자료를 보면 지난 달 28일까지 전체 인구(930만 명)의 절반이 넘는 468만 명이 1차 접종을 마쳤다. 35%(332만 명)은 2차 접종까지 했다. 하지만 최근 신규 확진자 수가 다시 늘어나는 추세다. 하루 신규 확진자는 지난달 20일 3,000명대(일주일 평균치)였지만 27일 4,117명으로 늘었다. 이스라엘이 강력한 방역 정책을 함께 실시하던 백신 접종 초기에는 감염 재생산지수가 0.6까지 떨어졌지만, 지난달 28일에는 0.99까지 급상승했다. 감염 재생산지수는 확진자 1명이 감염시키는 사람의 수치로, 1을 넘으면 감염 확산, 1 미만이면 완화로 판단한다.

세계보건기구(WHO)도 마스크를 벗으려는 사람들의 열망에 지난 1일 실망스런 진단을 내놓았다. WHO는 코로나19가 올해 말까지 종식되기는 어렵다



▲백신을 맞았어도 마스크를 쓰지 않으면 재확산을 불러올 수 있다. 사진=shutterstock

고 전망했다. 백신이 보급 중이지만 전 세계 신규 확진자 수는 7주 만에 증가세로 돌아섰다고 밝혔다. 마이크 라이언 WHO 긴급대응팀장은 이날 별다른 방역 대책 없이 코로나19 예방 백신에만 의존하는 것은 위험하다며 사회적 거리 두기 등의 기본적인 방역 대책의 중요성을 다시 강조했다.

앤서니 파우치 미국 국립알레르기·전염병연구소 소장도 백신의 효과를 강조하면서도 방역 관련 규제는 계속해야 한다는 입장을 밝힌 바 있다. 파우치 소장은 “확진자 수가 정점을 찍고 줄어들 때마다 규제를 철회하자는 말이 나오는데, 이는 정말 위험하다.”고 강조했다. 백신 접종이 본격화되고 확진자 수도 줄어들어도 거리두기와 마스크 착용 등은 당분간 계속 되어야 한다는 것이다.

달고 짠 음식, 시력 망친다

눈은 인간에게 가장 중요한 기관 중 하나다. 눈 안에는 수많은 혈관이 퍼져있어 몸 전체의 건강 상태에 크게 영향을 받는다.

당뇨병과 고혈압은 등 성인병은 망막에도 악영향을 미치며 안과 질환을 초래할 수 있다. 이 때문에 당뇨병 위험을 높이는 음식은 눈에도 독이 될 수 있다. 대표적인 것이 흰 빵이나 파스타 등이다. 연구에 따르면 단순 탄수화물 섭취량이 높은 노인들 사이에서 황반변성 발생 가능성이 높았다.

튀긴 음식을 비롯해 이른바 트랜스 지방을 많이 함유한 식품들은 혈관 질환뿐만 아니라 당뇨병 발생의 가능성도 높인다.

고혈압도 시력에는 안 좋은 영향을 미친다. 이 때문

에 지나친 염분 섭취도 눈에 독이 될 수 있다. 소시지, 햄과 같은 가공육이나, 조리 완료(Ready-to-Eat) 식품 등에는 나트륨이 지나치게 많이 포함되어 있다.

혈압이 지나치게 높으면 ●과민성 망막병증(Hypertensive retinopathy) : 시력 저하 또는 상실의 원인이 되는 혈관 손상 ●맥락막병증(Choroidopathy) : 망막 아래 액체의 압력이 증가 ●신경병증(Neuropathy) : 신경의 상실 및 시력 감퇴를 초래하는 혈류 막힘 등과 같은 안과 질환에 걸리기 쉽다.

이 밖에도 지나친 술과 커피도 눈 건강에는 적이다. 알코올을 지나치게 많이 섭취할 경우 젊은 나이에 백내장에 걸릴 수 있는 위험이 커진다. 카페인 과다 섭취 역시 눈 안의 압력 또는 안내압(안압)을 증가시켜 시력을 안 좋게 만든다.

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.

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스 이지 초이스</p> <p>지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Humana, Blue cross Blue Shield, Kaiser 일반 메디케어 파트 B</p> | <p>각종 보험</p> <p>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</p> | <p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p> | <p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료시간: 월~금 9am~6pm 화 1pm~6pm/토 9am~12pm</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p>  <p>Dr. 백사론 한의원, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p> |
|---|--|---|---|

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

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