

아직 젊다고 생각하면, 더 건강해진다



▲ 아직 젊다는 생각이 기능적 건강 악화를 막아준다. 사진=shutterstock

나이가 들었어도 스스로 젊다고 생각하면 행복감이 증가하고 인지기능이 향상된다는 연구 결과가 나왔다.

‘코메디닷컴’에 따르면 독일 노년학센터(German Centre of Gerontology) 연구진은 독일에 거주하는 40세 이상 성인을 추적 조사한 독일 노령화조사(German Ageing Survey)에 참여한 5,039명의 3년치 데이터를 분석했다.

설문 자료에는 사람들이 일상생활에서 스스로 자각하는 스트레스 수준과 기능적 건강, 즉 걷거나 옷 입기, 목욕하기 등 일상활동에 얼마나 제약を受ける받는지에 관한 질문이 포함됐다.

또한 스스로 자신이 얼마나 나이 들었다고 느끼는지

에 관한 질문을 통해 주관적인 나이를 조사했다.

분석 결과, 평균적으로 일상생활에서 스트레스를 더 많이 받는다고 답한 참가자들은 3년 동안 기능적 건강에서 더 급격한 감소를 경험했다. 건강이 더 악화됐다는 뜻이다. 이러한 스트레스와 기능적 건강 사이의 연관성은 나이가 많을수록 두드러졌다.

하지만 스스로 생각하는 주관적인 나이는 이러한 연관성에 완충작용을 하는 것으로 보였다. 실제 나이보다 더 젊다고 느끼는 사람들 사이에서는 스트레스로 인해 기능적 건강이 악화되는 연관성이 더 미미하게 나타난 것이다. 이런 ‘젊다는 자각’ 효과는 나이가 가장 많은 참가자들 사이에서 가장 강하게 나타났다. 나이를수록 아직 젊다는 생각이 기능적 건강 악화를 막아준다는 것이다.

연구 주저자인 독일 하이델베르크대학교 마르쿠스 베트슈타인(Markus Wettstein) 박사에 따르면 연령차별주의(ageism)나 나이에 관한 부정적인 고정관념에 대응하고 노화에 대해 긍정적인 관점을 장려하는 캠페인을 통해 사람들이 더 젊게 느끼도록 도울 수 있다. 또한 스트레스를 줄이고 관리하는 방법을 통해 노년층의 기능적 건강 손실을 막을 수도 있다.

단 음료 많이 마신 여성, 50세 전 대장암 위험 2배

당분이 많이 든 음료를 자주 마시는 젊은 여성은 50세 이전에 대장암에 걸릴 위험이 크게 증가한다는 연구 결과가 나왔다.

미국 세인트루이스 워싱턴대학교 의과대학 연구팀에 따르면, 탄산음료나 과일음료, 스포츠 및 에너지 드링크 등의 가당 음료를 하루 2회 이상 마시는 여성은 이런 음료를 일주일에 1회 이하로 마신 여성에 비해 50세 이전에 대장암에 걸릴 위험이 2배 이상 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 ‘미국 간호사 건강 연구 II’에 참가한 9만 5,000여명의 여성을 대상으로 연구를 진행했다. 1989년 이번 연구가 시작됐을 때 여성들은 25세에서 42세 사이였다. 연구팀은 25년 동안 4년마다 대상자들의 식단 등에 대한 정보를 조사했다. 연구 기간 동안 109명의 여성이 50세가 되기 전에 대장암에 걸렸다.

연구 결과, 가족력과 같은 대장암 위험에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인을 통제한 후에도 젊을 때 설탕이 함유된 음료를 많이 섭취하는 것이 대장암 위험 증가와 연관이 있는 것으로 나타났다.

특히 여성들이 10대 때 가당 음료를 많이 섭취했을 때 그 위험성은 더 커졌다. 즉, 20대 이후에 매일 가당 음료를 마시면 대장암 위험이 16% 높았지만, 13~18세일 때 가당 음료를 많이 섭취하면 50세 이전에 대장암 발생 위험이 32% 증가했다.

그러나 가당 음료를 인공 감미료가 들어간 음료나 블랙커피 또는 우유로 대체하면 50세 이전에 대장암에 걸릴 위험이 17~36% 낮아지는 것으로 나타났다. 연구팀의 인 카오 교수는 “이번 연구는 가당 음료를 줄이거나 다른 건강 음료로 대체하는 것이 장기적인 건강을 위해 더 좋고 현명한 선택이 된다는 것을 보여준다.”고 말했다.

‘혈관 청소부’ 양파 혈당 조절도 도움



▲ 양파는 혈관질환 예방 효과가 탁월하다. 사진=shutterstock

양파가 동물성 지방 과다 섭취 등으로 인한 심장병, 뇌졸중 등 혈관 질환 예방에 도움이 된다는 사실은 잘 알려진 사실이다.

양파에 많이 들어 있는 퀘세틴(quercetin) 성분은 몸속에서 지방과 콜레스테롤이 혈관에 쌓이는 것을 막는데 도움을 준다. 혈관 벽의 손상을 예방하고 건강에 나쁜 콜레스테롤(LDL) 농도를 낮춘다. LDL 콜레스테롤이 증가하면 고지혈증(혈액 속에 콜레스테롤이 많아지는 질환)에 이어 심장병(협심증-심근경색), 뇌졸중(뇌출혈-뇌경색) 위험이 커진다.

양파에 들어있는 유화아릴 성분은 혈관을 확장해 뇌졸중 예방과 면역력에 도움을 준다. 혈액순환을 원활하게 해 고혈압, 동맥경화 예방에 효과적이다. 또한, 유해물질을 흡착해 몸속을 깨끗하게 해주며 지방 분해를 도와 비만 예방에도 좋다.

양파의 매운 맛을 내는 알리신 성분은 혈관이 굳어가는 증상을 줄여준다. 알리신은 수용성이기 때문에 찬물에 담가 양파의 매운 맛을 덜 수 있다. 하지만 너무 오래 담가두면 알리신이 파괴되기 때문에 주의해야 한다.

양파의 크롬 성분은 인슐린 작용을 촉진해 혈당 조절에 도움을 줘 당뇨병 예방과 관리에 효과를 낼 수 있다. 이런 양파의 기능성 성분은 열에 강해 끓이거나 튀겨도 손실이 크지 않다. 생 양파 냄새가 부담스러울 경우 익히면 냄새가 줄어든다. 아침에 달걀 스크램블에 익힌 양파를 듬뿍 넣으면 훌륭한 건강식이 될 수 있다.

양파는 손으로 들었을 때 묵직함이 느껴지고 단단한 것이 좋다. 꼭지 부분에 썩어 나온 것은 오래된 양파이며, 장기간 보관할 때는 껍질째 양파망이나 종이봉투에 담아 서늘하고 통풍이 잘 되는 곳에 둔다.

REDPOINT
REALTY

Douglas Moon
Broker Associate
DRE Lic: 00622281

Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역

주택,아파트,상가,매매 및 투자상담

미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.

부에나팍 주택 방4 화2.5 Size: 2,498 sf Pending \$875,000	로스알라미토스 주택 방3 화2 Size: 1,370 Sf Lot Size: 7,910 Sf 오렌지카운티 최고 교육학군 교통 요충지, 안정된 동네, 모든것이 다 갖춘 지역 가격 상승이 빠른 최고의 선호지역 \$849,000	올바린다 주택 방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 사당, 학교 산책 Trail, 공원 가깝음 \$999,000	플러튼 주택 방4 화3 Size: 2,498 sf Pending \$1,100,000	브레아 주택 1,653 Sf 방3 화2 높은 천장, 넓은 공간 좋은 학군, 교통 요지 공원, Walking Trail \$825,000	부에나팍 3유닛 방2 화2 x3 년 수입 \$52,800 최고의 유닛구성 착한 가격 충분한 파킹, 넓은 부엌, All Units Up-graded 100% Occupied \$899,999	코스타메사 3유닛 년 수입 \$51,600 방2 화2 x1 방2 화1x2 단기계약 테넌트, 좋은 위치 렌트 매년 올림, 렌트 선호지 타운 하우스 타입 \$1,325,000
플러튼 3유닛 방2 화1 X2 방1 화1 X1 Upgraded 키친, 화장실 가격 좋음, 좋은 학교 터마잇 수리끝남, 편리한 거주 환경 \$879,999	터스틴 3유닛 방3 화2 x1 방2 화2 x2 Private Patio, 렌트 선호 지역 좋은 학군, 안정된 동네 \$925,000	플러튼 4유닛 년 수입 \$103,200 방3 화2X2 방 2 화2X2 구성 비율 최고 교통, 위치 상위권 렌트 선호지역 \$1,899,000	플러튼 2유닛 년 수입 \$36,000 방 2 화1X2 렌트 선호지역, 리모델, 차고, 편리한 위치 좋은 가격 \$800,000	애나하임 4유닛 년 수입 \$87,420 방3 화2 x2 방2 화2 방 2 화1 최고 유닛 구성요건, 잘정비됨 오너 허우티 거주 최적, 새 페인트 Pollock & Gambord 의 건축양식 좋은 가격, 첫 투자용으로 적합 \$1,449,000	스텐튼 4유닛 년 수입 \$80,400 1975년생 방3 화2X1 방 2 화2X3 구성 비율 최고 뒷정원, 차고, 리 모델 교통, 위치 편리 \$1,550,000	가든그로브 3유닛 년 수입 \$60,000 방2 화2 x3 한인타운 근처 New A/C, 비데, Separate Meters 교통 요충지, 첫 투자용 적합 100% Occupancy \$975,000

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com

*위 매물은 좋은 가격과 좋은 유닛 구성 비율 그리고 좋은 투자 가능성의
요건 을 갖추고 있습니다. 그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는
적은 유닛과 아파트가 있습니다.