

짜게 먹으면 나타나는 신체 증상

소금, 즉 나트륨을 과하게 섭취하면 신장 결석, 심장 기능 상실, 골다공증, 위암, 뇌졸중 등에 걸릴 위험이 높아진다. 이런 이유 때문에 세계 보건 기구(WHO)에서 나트륨 섭취량을 하루 2,000mg(소금 5g)으로 제한하고 있다.

나트륨이 과할 때 나타나는 신체 증상을 '웹엠디' (webmd.com)이 소개했다.



▲ 나트륨을 과하게 섭취하면 건강에 해롭다. 사진=shutterstock

더부룩하고 경련이 올 수 있다. 구역질이 나거나 설사를 할 수도 있다. 당장 속을 가라앉히는 데에는 물을 많이 마시는 게 도움이 된다.

■ 고혈압

소금을 많이 먹으면 신장이 노폐물을 배출하는 게 어려워진다. 혈중 나트륨 농도가 높아지면 뇌에서 소변으로 내보내야 할 물까지 다시 몸으로 돌려보내라는 명령이 내려오기 때문이다. 그 결과 소변의 양은 줄어들고 혈액의 양은 증가한다. 혈관 벽에 받는 압력이 커지고 그에 따라 심장이 뿜어내는 힘, 즉 혈압도 올라가게 된다.

■ 부기

짜게 먹으면 얼굴이 붓는다. 손과 발, 발목도 쉽게 부을 수 있다. 짜개 등 국물 요리에만 소금이 많이 들어가는 게 아니다. 샌드위치, 피자, 심지어는 베이글에도 소금은 생각보다 많이 들어간다.

■ 체중 증가

짧은 기간에 살이 많이 찘다면 소금을 너무 많이 먹은 탓일 수 있다. 입이 마르니 물을 많이 마시게 되고, 그 물이 말 그대로 '살로 가는' 현상이 벌어지는 것이다. 일주일에 2kg 이상 체중이 늘었다면 며칠 사이 뭉 먹었는지 돌아보자.

■ 소화 불량

나트륨 섭취가 과하면 위에도 무리가 간다. 뱃속이

근육 유지에 좋은 4가지 채소

근육은 운동만으로는 발달하지 않는다. 운동과 함께 적절한 음식을 섭취해야 한다.

단백질과 건강에 좋은 지방을 함유하고 있는 닭고기, 연어, 소고기, 달걀 등이 근육에 좋은 식품으로 꼽힌다. 그런데 채소 중에도 근육을 만드는 데 도움이 되는 것들이 있다.



▲ 근육에 좋은 완두콩, 시금치, 파슬리, 비트(왼쪽 위부터 시계방향). 사진=shutterstock

■ 완두콩

소화가 잘되는 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 근육을 형성시키는 아미노산인 분지사슬아미노산과 글루타민이 들어있어 운동 후에 단백질 합성을 촉진시킨다.

■ 시금치

아미노산인 아르지닌이 많이 들어있다. 아르지닌은 뇌하수체를 자극해 성장 호르몬을 생산하고 분비하게 하는 데 이렇게 되면 신진대사가 증가하게 된다.

■ 비트

비트에 들어있는 식이성 질산염이 일산화질소로 전환돼 혈관의 기능을 향상시킨다. 지구력을 향상시켜

힘든 훈련을 할 때 도움이 된다.

■ 파슬리

음식의 풍미를 더해 줄 뿐만 아니라 아미노산의 일종인 라이신의 양을 증가시킨다. 라이신은 힘줄이나 연골에서 발견되는 결합조직의 성장을 지원하는 데 도움이 된다. 또한 강도 높은 근력운동 뒤 관절이 잘 회복하도록 돕는다.

척추를 바로 세우는 운동법



▲ 매트 운동은 척추 건강에 이롭다. 사진=shutterstock

잘못된 자세가 오랜 시간 반복되면 척추 건강에 이상이 올 수도 있다. '코메디닷컴' (komedi.com)이 척추 건강에 좋은 운동법을 소개했다.

■ 목 돌리기

양발을 양팔 간격으로 벌리고 양손은 허리 위에 올린다. 목을 양 옆으로 천천히 돌려주면 긴장한 근육이 풀어진다. 경추(목등뼈)와 척추의 혈액순환을 도와준다.

■ 허리 돌리기

앉아서 하는 허리에 좋은 스트레칭 방법이다. 의자에 앉은 채로 두 다리를 모은 뒤 허리를 곧게 펴고 깍지 긴 양손을 앞으로 곧게 뻗는다. 좌우로 번갈아 몸통을 천천히 움직이며 스트레칭을 한다. 10초씩 총 3회 반복하면 되는데 이 때 몸통이 기울여지지 않도록 주의해야 한다.

■ 상체 늘려주기

양 발을 어깨 넓이만큼 벌린다. 양손은 깍지를 껴서 높이 들어 올린다. 천천히 상체를 숙이면서 허리를 늘려준다. 오랜 시간 앉아 있어야 할 경우 중간에 일어나 가볍게 실시할 수 있는 동작이다.

■ 매트 운동

매트를 깔고 그 위에 엎드려 하체는 바닥에 붙인 상태에서 상체만 천천히 들어 올려 준다.

■ 걷기

전문가들은 척추 건강에는 걷기가 가장 효과적이라고 입을 모은다. 부상 위험은 낮고 안전하면서도 척추 관절은 보호해 척추 근육을 강화시켜주기 때문이다.

척추 근육과 인대를 튼튼히 할 수 있을 뿐만 아니라 심폐기능도 좋아지고, 하지의 혈액순환을 촉진시킨다.

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 불임
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
 훌륭한 치료, 저렴한 가격
 정확한 진맥과 훌륭한 처방

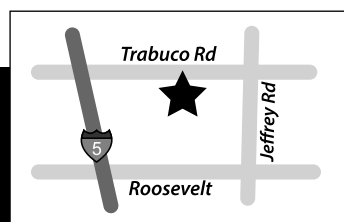
난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

Dr. 차계향 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 임상치료 가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 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 팔사



www.acupuncturecha.com
 北京中和國醫堂

PPO 보험
 취급

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능
 949.426.9070 / 626.899.5166
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620