

## 여름철 눈 건강 지키는 방법



▲ 사진=shutterstock

여름에는 햇빛 때문에 눈이 더 시달린다. 햇빛에 노출된 환경에서 일하는 사람은 백내장 발병률이 일반인보다 3배 높다는 연구결과도 있다.

물놀이 계절인 여름에는 물로 전파되는 바이러스성 감염인 결막염도 조심해야 한다. '코메디닷컴'이 여름철 눈 건강을 지키는 방법을 소개했다.

### 1. 자외선 차단하기

선글라스나 모자를 착용하는 습관은 자외선으로부터 눈을 보호하는 좋은 방법이다. 선글라스는 자외선을 완벽하게 차단하는 제품을 구입해야 한다. 색이 너무 진하면 오히려 눈을 피로하게 하고, 운전 중 시

야를 방해해 피하는 것이 좋다. 외출할 때 양산을 쓰는 것도 효과적이다.

### 2. 눈에 좋은 식품

당근과 달걀, 장어에는 눈에 좋은 비타민A가 풍부하다. 시금치와 브로콜리에는 망막의 피해를 막아주는 루테인 성분이 많이 들어 있다.

옥수수과 오렌지 등 밝은 색깔의 과일과 채소에도 루테인과 비슷한 효과를 내는 제아잔틴이 풍부하다. 블루베리 등 베리류에는 비타민A와 안토시아닌 성분이 들어 있어 눈 건강에 좋다.

안토시아닌은 눈의 피로를 덜어주고, 야맹증을 줄이는데 도움을 준다. 블루베리에 함유된 안토시아닌의 흡수력을 높이려면 생으로 먹는 것이 가장 좋다.

### 3. 휴식, 온찜질

컴퓨터 작업을 하거나 스마트폰을 볼 때는 1시간에 10분씩 휴식을 취해야 한다. 손바닥을 비벼 따뜻하게 해준 뒤 눈의 오목한 부분에 대고 2~3분 정도 지긋이 눌러주는 것도 눈의 피로를 푸는데 도움이 된다.

그래도 피로가 안 풀리면 잠들기 전에 따뜻한 수건을 5분 이상 눈에 올려놓고 온찜질을 해주면 도움이 된다.

## 디카페인 커피 조심해야 하는 이유

커피 한 잔으로도 잠을 못 이루는 이들이 있다. 그래서 쌉쌀한 커피의 풍미를 포기할 순 없어 '디카페인 커피'를 찾는다.



▲ 사진=shutterstock

그러나 디카페인을 마시기 전에 알아두어야 할 것들이 있다. 미국 건강 매체 '잇 디스, 낫 댓(Eat This, Not That)'이 디카페인 커피를 조심해야 하는 이유를 설명했다.

### ■ 화학물질

원두를 화학 물질(용제)에 담가 카페인을 녹여 제거한 것이 디카페인 커피다. 용제 중 일부는 페인트나 매니큐어를 지우는 데 쓰이는 염화 메틸렌이다. 보건 당국이 승인했지만, 자칫 건강에 해로울 수 있다.

### ■ 콜레스테롤

디카페인 커피는 로부스타 품종으로 만든다. 아라비카종보다 단단하기 때문에 카페인 제거 과정에서 커피 고유의 향이 될 사라진다. 문제는 로부스타 종에는 인체가 지방산을 더 만들도록 하는 화합물(diptenes)이 많다는 것. 전문가들은 장기간 마시면 콜레스테롤 수치를 높여 심장 건강에 해로울 수 있다고 지적한다.

### ■ 클로로겐산

일반 커피와 비교할 때 디카페인 커피는 영양학적으로 일종의 '초 가공식품'이다. 카페인을 제거하는 과정에서 다른 유익 성분도 줄거나 사라진다. 면역력을 높이고 세포 노화를 막는 활성 물질인 클로로겐산이 대표적이다. 디카페인 커피는 일반 커피보다 심장 건강을 돕는 효과가 제한적이라는 연구도 있다.

### ■ 카페인

95% 정도는 제거되지만, 여전히 5% 안팎의 카페인이 들어있다. 디카페인이지, '노(no)카페인'은 아니다. 카페인을 끊어야 하는 사람이라면 디카페인도 마시지 않는 편이 바람직하다.

## 운동 후 먹으면 근육에 좋은 식품

근력운동을 하면 근육에 미세한 상처가 생기는 탓에 몸 여기저기서 빠근한 근육통을 느끼게 된다. 하지만 상처가 회복되는 과정에서 근육의 양이 늘어나고, 결국 근력이 강화된다.

그렇다면 운동 후 어떤 음식을 섭취하면 통증을 줄이고 회복 과정을 단축할 수 있을까?



▲ 블루베리. 사진=shutterstock

는 영양소가 가득하다. 또한 시금치 한 접시에는 단백질 5g이 들어 있다. 탄수화물 약간을 곁들여 먹는 게 좋다. 단백질은 탄수화물과 함께일 때 더욱 잘 흡수되기 때문이다.

### ■ 블루베리

블루베리에는 항산화 성분이 풍부하고 탄수화물과 시르투인의 훌륭한 공급원이기도 하다. 장수 유전자로 불리는 시르투인은 세포의 사멸, 염증 전달, 신진 대사 등의 기능을 조절하고 회복을 지원한다.

### ■ 녹차

연구에 따르면, 녹차 추출물을 500mg씩 섭취한 이들은 운동으로 인한 근육 손상이 줄어들었다. 녹차에는 운동으로 인한 산화 손상을 복원하는데 도움이 되는 카테킨 등 항산화 성분이 풍부하기 때문이다.

### ■ 바나나

땀으로 빠져나간 전해질인 칼륨을 보충하는 데는 바나나가 최고다. 게다가 바나나는 들고 다니기 쉽다는 장점도 있다. 바나나는 운동 후 3시간 안에는 먹는 게 좋다.

### ■ 시금치

시금치에는 비타민A, B, C를 비롯해 염증 예방을 돕

ONE REALTYONEGROUP

Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역

“리스팅 환영 합니다”

# 주택, 아파트, 상가, 매매 및 투자상담 미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.



**Douglas Moon**  
Broker Associate  
DRE Lic: 00622281

<b>얼바인 주택</b> 1,714 Sf 뉴캐트, 잘 정비된 정원 교통 편리, 최고의 학교 편리한 생활 여건 UC 얼바인 <b>\$959,000</b>	<b>올바린다 주택</b> 방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 사당, 학교, 산책 Trail, 공원 가깝음 <b>\$999,000</b>	<b>부에나팍 주택</b> 방3 화2 1,827 Sf Lot size 3,615 Sf 편리한 교통 한인타운 가깝음 <b>\$799,999</b>	<b>올바린다 주택</b> 방4 화2.5 2002년생 건평: 2,334 Sf 컬러티 세어홈, 최고 거주 넓고 환한 리빙/베드룸/부엌 교육 지역, 쾌적, 안전한 동네 <b>\$899,000</b>	<b>애나하임힐스 주택</b> 방4 화2 건평: 1,979 Sf 밝고 넓은 부엌, 베드룸 공원근처, 교통편리 교육도시, 최고 주거지역 <b>\$950,000</b>	<b>헌팅턴비치 4유닛</b> 년 인컴 \$90,000 방3 화3X1 방3 화2X2 방2 화1X1 벽난로, 최고 우닛 구성, 최고 렌트 지역 편리한 환경, 좋은학교 <b>\$1,875,000</b>	<b>올바린다 4유닛</b> 년 인컴 \$85,440 방3 화2X1 방2 화1X3 인기의 선호 코빙턴 스타일 벽난로, 그라지, 좋은 학교, 렌트 최고 지역 1031 Exchange <b>\$1,595,000</b>
<b>애나하임 2유닛</b> 년 인컴 \$44,400 방3 화1 방2 화2 넓은 가차, 다운타운 근처, 교통 최고, 조용한 켈디섹 위치 편리한 모든 조건이 있음 <b>\$799,000</b>	<b>애너하임 9유닛</b> 년 수입 \$194,580 방2 화1 X9 구성 비율 최고 넓은 주거 공간, 완전 리모델 편리한 위치, 넓은 주차 <b>\$2,950,000</b>	<b>애나하임 4유닛</b> 년 수입 \$77,400 방3 화2X1 방2 화1X2 방1 화1X1 은퇴 후 살기편한 조건 넓은 오픈 유닛, 그라지 5개 도보위치, 렌트 선호 지역 <b>\$1,525,000</b>	<b>플러트 2유닛</b> 년 수입 \$51,000 방2 화2X1 방2 화1X1 구성비율 최고 렌트 선호지역 교통 편리, 한인 타운 근처 <b>\$975,000</b>	<b>터스틴 2유닛</b> 년 수입 \$42,000 방2 화1 Under Contract <b>\$999,000</b>	<b>터스틴 4유닛</b> 년 인컴 \$66,700 방3 화1 Under Contract <b>\$1,598,000</b>	<b>코스타메사 2유닛</b> 년 인컴 \$51,600 방2 화1 방1 화1 렌트 선호지역, 교통편리 충분한 파킹, 학교 좋음 <b>\$859,000</b>

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com

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