운동 전에 먹지 말아야 할 음식

▲ 사진=shutterstock

운동하기 전에는 조심해야 할 음식이 있다. 미국 건강 매체 '잇 디스 닷 댓' 이 운동하기 전에 가능하면 먹지 말아야 할 음식을 소개했다.

■ 머핀

머핀뿐만 아니라 빵 종류는 모두 조심한다. 흰 설탕과 정제 탄수화물은 인슐린 분비량을 빠르게 끌어 올린다. 그 결과 혈당은 뚝 떨어지고, 몸은 피곤을 느끼게 된다.

■ 양배추

항산화, 항균 작용을 하며 면역력을 강화한다. 문제는 섬유질이 풍부해서 소화에 시간이 걸린다는 것이다. 운동 직전에 먹었다간 복부 팽만감 때문에 불편할 수 있다. 양배추를 비롯해 케일, 콜리플라워 등 십자화과 채소는 운동 후에 먹는 게 좋다.

■ 무설탕 캔디

단맛을 내기 위해 다른 첨가물이 잔뜩 들어간다. 무설탕 식품에 흔히 들어가는 당알코올은 위장 장애를 유발한다. 즉 운동을 하다가 방귀 및 설사 등의 증상으로 낭패를 볼 수 있다.

■ 탄산음료

운동 전에 카페인을 약간 섭취한다는 생각은 나쁘지 않다. 단 탄산음료는 피해야 한다. 기포가 들어 있어서 운동 내내 배가 빵빵할 것이기 때문이다. 그렇게 되면 물이나 스포츠음료를 마셔야 할 순간, 즉 수분을 섭취해야 할 때를 놓치기 쉽다.

■ 콩

단백질을 비롯해 영양이 풍부해 많이 먹는 게 좋다. 그러나 운동 직전에는 조심할 것. 소화 과정에서 다량의 수소와 이산화탄소가 발생하기 때문에 팽만감과 함께 방귀나 통증이 찾아올 수 있다.

일어설 때 "끙" 소리, 나이 탓?

앉거나, 서거나, 몸을 굽힐 때 무의식적으로 "끙" 하는 신음이 나올 때가 있다.

나이를 먹어 삭신이 쑤시고 결린 탓일까?

미국 '허프포스트' 에 따르면 나이 때문만은 아니다. 젊고 튼튼한 운동선수도 소리를 낸다. 연구에 따르면 움직일 때 그런 소리를 내면 교감신경이 활성화돼 소리를 내지 않을 때보다 더 강력한 근육 위축을 유도할 수 있다.

물리치료사 리자 폴든 박사는 "몸이 쑤시거나 결리지 않아도 소리를 낼 수 있다" 면서 "움직일 때 소리를 내는 건 버릇이나 습관이 아니라 무의식적으로 학습한 반응" 이라고 설명한다.

근육이나 관절에 문제가 있을 때도 당연히 소리를 낸다. 이때야말로 아파서 내는 신음 혹은 비명이다. 또 특별한 통증이 없더라도 근육이 약해지거나 관절 윤활액이 부족하면 소리를 낼 수 있다. 나이 든 성인이 앉거나 일어설 때 내는 소리가 대개 여기에 해당한다.

심리적인 이유도 있다. 연구에 따르면 부여된 작업이 어렵다고 여길수록 신음을 내기 쉽다. 심신이 지치면 간단한 일도 벅차게 느껴진다. 만성적인 우울증이나 번아웃을 겪는 이들이 작은 동작을 할 때도 신음을 내는 이유다.

움직일 때 내는 소리가 스스로 거슬린다면 앉거나 일어설 때 잠시 숨을 참는 방식으로 '묵음' 훈련을 하면 도움이 된다. 더 중요한 것은 평소 운동으로 근력을 유지하고 체조와 스트레칭으로 유연함을 잃지 않는 것이다.

얼굴 주름살 예방하는 뜻밖의 방법

▲ 사진=shutterstock

얼굴에 주름살이 많으면 늙어 보인다. 그런데 조금만 신경을 쓰면 주름살 예방에 큰 도움을 받을 수 있다. '코메디닷컴' 이 '웹 엠디' 를 인용해 주름살을 줄이는 놀라운 방법을 소개했다.

■ 반듯한 수면 자세

엎드리거나 모로 누워 자면 피부에 수면선을 남기게 되고 일어난 뒤에도 없어지지 않는다. 옆으로 누워 자면 볼과 턱에 주름살이 남게 되고, 얼굴을 침대에 파묻고 자면 이마에 생길 수 있다.

■ 눈 가늘게 뜨지 않기

반복적으로 얼굴 근육을 찡그리는 동작은 피부 표면 아래에 홈을 만든다. 이 홈이 결국 주름살이 된다.

눈을 크게 뜨고 있는 게 좋다. 필요하면 안경을 쓰자. 햇살로 생기는 눈가 주름을 막으려면 선글라스를 반드시 써야 한다.

■ 오메가-3 풍부한 음식 먹기

연어는 아름다운 피부를 가꾸는 데 좋은 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 오메가-3 지방산을 많이 함유하고 있다. 오메가-3 지방산은 피부에 영양분을 제공해주고 주름살을 없애는 데 좋다.

또, 콩과 식품은 피부가 햇빛에 노출돼 나타나는 광노화를 막아주며, 콩류를 6개월만 먹으면 피부의 구조를 바꿔주고 단단하게 해준다는 연구 결과가 있다.

■ 피부 보호 성분 비누 쓰기

너무 자주 씻으면 주름살을 막아주는 보호막 역할을 하는 지방과 수분이 없어진다. 피부 보호 성분이 있는 비누를 쓰거나 젤이나 크림 형태의 세안제를 사용하는 게 좋다.

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

빌라팍 주택	얼바인 주택	욜바린다 주택	부에나팍 주택	욜바린다 주택	애나하임힐스 주택	싸이프레스 4유닛
방4 화2.5 2,643 sf Water fall, pool 넓은 주거공간, 동네 분위기 최고, 고급 주택동네 좋은학군, 교통 Exquisite Home	방4 화2.5 2000 년생 넓은 매스터 룸, 확트인 부엌, 교육도시 잘 정비된 정원 Pool, 카바나 클럽 Gated Community	방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 샤핑, 학교, 산책 Trail, 공원 가까움	방3 화2 1,827 Sf Lot size 3,615 Sf 편리한 교통 한인타운 가까움	방4 화2.5 2002년생 건평: 2,334 Sf 퀄러티 셰어홈, 최고 거주 넓고 환한 리빙/베드룸/부엌 교육 지역, 쾌적,안전한 동네	방4 화2 건평: 1,979 Sf 밝고 넓은 부엌, 베드룸 공원근처, 교통편리 교육도시, 최고 주거지역	년 인컴 $89,940 방3 화2X1 방2 화1x3 학교 근처, 좋은 학군 교통 편리 한인 타운 근처
$1,249,000	**$1,100,000**	**$999,000**	**$799,999**	**$899,000**	**$950,000**	**$1,649,000**

플러튼 6유닛	애너하임 9유닛	에나하임 6유닛	플러튼 2유닛	헌팅턴비치 2유닛	코스타메사 3유닛	코스타메사 2유닛
인컴 $108,840 방2 화1X2 방 1 화1X4 한인 타운 근처, 교통 편리 렌트 선호지역, 많은 포텐셜 갖고 있음	년 수입 $194,580 방2 화1 X9 구성 비율 최고 넓은 주거 공간, 완전 리모델 편리한 위치, 넓은 주차	년 인컴 $124,140 방3 화2 X1 방2 화1 X3 방1 화1 X2 부엌/화장실 리모델 교통 편리, Great Unit Mix Many Upsides	년 수입 $51,000 방2 화2X1 방2 화1X1 구성비율 최고 렌트 선호지역 교통 편리, 한인 타운 근처	년 인컴 $49,500 방2 화1x1 방1 화1x1 렌트 선호지역 비치 가까움 좋은 학군, 교통 편리	년 수입 $48,900 방2 화1X3 차고, 파킹 충분, 좋은 위치, 렌트 선호지역, 가능성 많음, 교통 편리	년 인컴 $51,600 방2 화1 방1 화1 렌트 선호지역, 교통편리 충분한 파킹, 학군 좋음
$1,780,000	**$2,950,000**	**$2,000,000**	**$975,000**	**$879,000**	**$1,200,000**	**$859,000**

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.