

고혈압 예방하는 생활습관



▲ 사진=shutterstock

고혈압을 예방하고, 심장 건강을 튼튼하게 하는 좋은 습관이 있다.
‘코메디닷컴’이 ‘프리벤션닷컴’을 인용해 건강한 생활습관으로 혈압을 관리하는 방법을 소개했다.

1. 심호흡

스트레스와 불안감이 높은 사람은 침착한 사람들에 비해 고혈압이 생길 확률이 높다는 연구결과가 있다. 긴장이 될 때 다음처럼 호흡하면 긴장을 완화할 수 있다.
약 4초 동안 코로 숨을 들이마신다. 그 상태에서 7초 동안 호흡을 멈추고 입으로 8초 동안 숨을 내쉬길 반

복한다.

2. 저녁 식사 후 걷기

저녁에는 활동량이 떨어진다. 이 시간에 중간 강도의 운동을 규칙적으로 하면 혈압 조절이 수월해진다.
무리한 운동대신 가볍게 산책을 해도 좋다. 특히 요즘 같은 여름철에는 해가 떨어진 저녁에 가볍게 걷기를 하면 된다. 집에서 TV를 꼭 봐야 한다면 제자리걸음을 하며 시청을 하는 것도 도움이 된다.

3. 아침식사

혈압을 조절하기 위해서는 아침식사는 거르지 않아야 한다. 한 연구에 따르면, 아침을 700칼로리 정도로 넉넉하게 먹는 사람들은 점심과 저녁 식사량 조절이 수월해져 과식을 예방한다. 충분한 아침식사를 하는 사람들이 소량의 아침식사를 하는 사람들보다 체중과 혈압 수치가 낮아진 것으로 나타났다.

4. 채식 위주의 식사

채식주의자와 ‘비슷한’ 식사만 해도 혈압 관리에 도움이 된다. 식물성 식품은 혈압을 높이는 나트륨의 함량이 낮고, 혈압을 낮추는 칼륨의 함량이 높기 때문이다.

숙면을 방해하는 의외의 식품

불면증은 단순히 피곤함을 낳는 데 그치지 않는다. 불면증은 고혈압, 당뇨병, 심장마비, 우울증, 불안증을 유발하며 그 결과, 수명을 단축한다. 또한 알츠하이머 치매의 위험 요인으로 꼽힌다.
불면증을 예방하려면 저녁식사 습관도 중요하다. 우선 잘 자려면 저녁을 적당히 먹어야 한다. 늦은 시간 간식도 좋지 않다. 숙면을 위해 피해야 할 음식도 있다. ‘헬스닷컴’이 숙면을 방해하는 식품을 소개했다.

1. 탄산음료

영양가 없는 설탕 덩어리다. 당분은 위나 건강에 나쁘지만 밤에 먹으면 특히 그렇다.
에너지로 사용되는 대신 뱃살로 갈 확률이 훨씬 높아지는 데다 숙면을 방해하기 때문이다. 커피 못지않은 카



페인을 함유하고 있는 제품도 여럿이다.

2. 치즈

교감 신경 흥분 작용을 하는 티라민이 풍부해서 숙면에 방해가 된다. 햄 등 훈제 식품도 마찬가지다.

3. 매운 음식

늦은 시간에 매운 음식을 먹었다간 잠자리에 문제가 생길 수 있다. 고추 등 매운 향신료는 소화기 힘들고 사람에게 따라 가슴 통증을 부르기도 한다.

4. 토마토

비타민과 미네랄이 풍부한 건강식품이다. 하지만 잠에 관한 한 도움이 되지 않는다. 치즈와 마찬가지로 티라민이 들어 있어서 두뇌를 휴식이 아니라 활동 쪽으로 이끈다.
토마토를 재료로 만든 소스도 마찬가지다. 따라서 토마토나 토마토가 들어간 음식은 아침이나 점심 때 먹는 게 좋다.

치아 손실되면 인지력 저하된다



▲ 사진=shutterstock

이가 많이 빠질 수록 인지 능력이 저하될 가능성과 치매에 걸릴 위험이 커지는 것으로 밝혀졌다.

뉴욕대(NYU) 연구팀은 치아 손실이 인지력 저하와 치매를 유발하는지, 손실된 치아의 숫자와 치매 발병 위험 사이에 연관성이 있는지 확인한 결과 치아 상실은 치매 위험 증가와 인지력 저하에 영향을 미칠 수 있다고 밝혔다.

연구팀은 3만4천여 명을 대상으로 이뤄진 연구를 분석했다. 이 중에 인지기능 저하 증세를 가진 4689명이 포함됐다.
분석 결과 치아 손실이 있으면 다른 잠재적 교란 요인을 배제한 뒤에도 인지 저하 위험은 1.48배, 치매 위험은 1.28배 더 높다는 것을 발견했다. 게다가 각각의 치아가 빠질 때마다, 치매에 걸릴 위험은 1.1%, 인지력 저하를 겪을 위험은 1.4% 증가하는 것으로 나타났다.

한편, 의치 등 치아보철 치료를 하면 이러한 연관성을 상당히 감소시킬 수 있다는 사실도 드러났다. 연구팀은 치아 상실과 인지 저하 및 치매 사이 관계에 어떤 매커니즘이 있는지 분명하지 않다고 밝혔다. 다만, 치아가 없는 경우 음식을 잘 씹을 수 없어서 섭취 음식의 형태가 달라질 수 있고, 그 영향이 영양 결핍이나 잇몸 질환 등으로 이어지면서 뇌에 변화를 일으킬 수 있다고 추정했다.

연구진은 “이번 연구는 구강 건강 악화와 인지력 저하 사이의 연관성을 확인한 점에서 중요하다.”고 밝혔다.

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. 차 계 향 Ph. D., L.Ac.

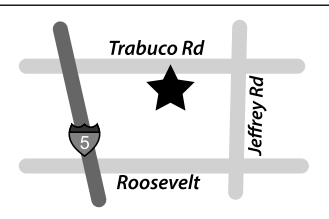
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- “만성위염의 중의 임상치료 가이드”편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동직문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

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