하루 햄·소시지 50g 먹으면 심장병 위험 18% 증가

▲ 사진=shutterstock

적색육 및 가공육 섭취가 심장질환 발병 위험을 크게 증가시키는 것으로 나타났다. 하루에 50g 섭취마다 심장질환 위험이 18%씩 높아진다는 것이다.

영국 옥스퍼드대학교 연구진이 140만 명을 대상으로 한 13개의 연구에서 얻은 데이터를 분석, 육류 섭취가 건강에 미치는 영향을 조사한 결과 베이컨이나 햄, 소시지 등 가공육을 하루에 50g 섭취할 때마다 관상동맥심질환 위험이 18% 증가했다. 또 돼지고기나 양고기, 소고기와 같이 가공되지 않은 육류의 경우, 적색육이 아닌 육류에 비해 발병 위험은 9% 증가했다. 가금류의 경우 발병 위험에 대한 증가는 없는 것으로 나타났다.

그 원인이 무엇인지는 분석되지 않았지만, 적색육에 들어있는 포화지방과 가공육에 들어있는 소금의 농도가 높기 때문일 것으로 연구진은 추측했다.

비가공 적색육에 함유된 포화지방을 많이 섭취하면 LDL콜레스테롤 수치가 증가한다. LDL 콜레스테롤은 혈관벽에 쌓여 혈관을 좁게 하기 때문에 혈관 건강에 해를 끼치는 나쁜 콜레스테롤로 불린다. 또 가공육에 많이 들어있는 소금 섭취는 혈압을 상승시킨다. LDL 콜레스테롤과 고혈압 모두 관상동맥심질환의 위험요인으로 잘 알려져 있다.

이번 분석에 포함된 연구는 대부분 유럽과 미국에 거주하는 백인 성인을 대상으로 했다는 점이 한계로 지적된다. 연구진은 동아시아나 아프리카 등 다른 지역의 인구집단에서 이러한 연관성이 나타나는지 조사하기 위해 더 많은 데이터가 필요하다고 밝혔다.

60살 넘으면 챙겨 먹어야 할 음식들

60살이 넘어 노화가 가속화하는 시기가 되면 운동과 식이요법에 더욱 관심을 기울여야 한다. 건강 전문 매체 '잇디스낫댓' (eatthis.com)이 60살 이상 연령대의 사람들이 건강 유지를 위해 매일 챙겨 먹으면 좋은 음식들을 소개했다.

▲ 사진=shutterstock

■ 고단백질 식품

나이가 들수록 쉴 때 소비하는 열량인 '안정시대사율(resting metabolic rate)' 이 감소하며서 필요한 칼로리의 양도 감소한다. 그러나 오히려 필요한 단백질의 양은 늘게 된다. 나이가 들면서 줄어드는 근육의 양, 힘, 기능 손실을 줄이기 위해서다.

연어, 계란, 그리고 유제품과 같은 양질의 단백질을 섭취하기 위해 노력해야 하는 것도 이런 이유 때문이다

■ 칼슘 & 비타민 D 식품

나이가 들수록 뼈 건강을 위해 칼슘과 비타민 D 섭취에 더욱 신경 써야 한다.

유제품은 칼슘과 비타민 D의 좋은 공급원이다. 치아 씨앗과 같이 칼슘이 풍부한 다른 음식들도 많이 있다.

생선은 비타민 D의 좋은 공급원이면서 단백질과 오메가 3 지방산도 들어있어 노년기에 섭취하면 좋은 식품으로 꼽힌다.

■ 섬유질이 풍부한 음식

섬유질은 심장병, 당뇨병, 대사증후군 등 다양한 질환에 걸릴 위험을 줄여주는 것으로 나타났다. 다양한 식물성 식품 등을 식단에 포함시키는 것은 노년기 건강 개선을 위해 반드시 필요한 것이라고 전문가들은 지적한다.

장수촌의 주식 '감자'의 건강 효과

▲ 사진=shutterstock

감자는 에너지를 올리고, 건강을 지킬 수 있는 채소로 널리 알려져 있다. 영양학자 등 전문가들은 "감자야말로 농산물 분야에서 최고의 영양 가치를 지닌 식품" 이라고 말한다. 감자는 세계적으로 유명한 장수마을 사람들의 주식으로 알려져 있을 만큼 몸에 좋은 건강식품이다.

건강 전문 인터넷매체인 '코메디닷컴' 이 '데일리메일' 을 인용해 감자의 건강 효과에 대해 소개했다.

1. 피로 예방, 감염 퇴치

하루에 중간 크기 감자 3개 정도만 먹으면 피로를 막아주고 감염과 싸우는 데 필요한 비타민양의 반을 섭취할 수 있다.

생감자 100g에는 15-25mg의 비타민C가 들어있다. 껍질째 삶은 감자 한 개만 먹어도 비타민C 하루 권장량의 3분의 1을 섭취할 수 있다. 이는 사과보다 2배나 더 많은 양이다.

2. 혈압 조절

감자에 들어있는 또 한 가지 중요한 성분은 칼륨이다. 칼륨은 나트륨 배출을 도와 혈압 조절에 도움이 된다. 몸속 노폐물의 처리를 돕고, 혈관을 확장해 고혈압, 심장질환 등을 예방한다.

3. 다이어트 식품

중간 크기의 감자 한 개는 보통 열량이 55칼로리 밖에 되지 않아 다이어트에 좋다.

4. 콜레스테롤 감소

감자에는 섬유질이 많아 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 효능도 있다. 껍질 째 삶은 감자 한 개에 들어있는 섬유질은 바나나 한 개의 5.5배에 이른다.

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

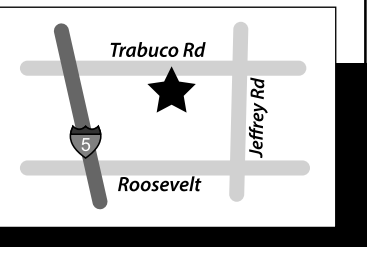
난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

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 임상치료가이드"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 괄사



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