

## 피로 유발하는 나쁜 식습관



▲ 사진=shutterstock

몸이 처지고 기운이 없다면 식생활을 한 번 점검해 볼 필요가 있다. '허프포스트'가 피로를 부르는 나쁜 식습관을 소개했다.

### ■ 안 먹고 오래 운동

먹지 않고 2시간 이상 운동하면 혈당이 급격히 감소한다. 우리의 몸은 당분의 일종인 포도당을 이용해 에너지 대사에 중요한 ATP(Adenosine Tri-Phosphate)를 생성한다. 우리 몸의 모든 세포는 에너지 생성을 위해 ATP를 필요로 한다.

음식을 먹지 않으면 혈당이 내려가고 몸은 ATP를 충

분히 만들 수 없기 때문에 지치고 무력감을 느끼게 된다.

### ■ 섬유질, 영양 채소 섭취 부족

섬유질은 내장에서 지방과 당분의 흡수를 늦추는 필터 역할을 한다. 브로콜리나 양배추 등은 알릴 이소티오시아네이트란 성분을 다량 함유하고 있는데 이는 ATP를 만들어내는 미토콘드리아의 생성을 촉진시킨다. 활력을 얻기 위해선 이런 채소를 자주 섭취해야 한다. 몸에 미토콘드리아가 많을수록 근육 활동이 좋아지고 덜 피로하게 된다.

### ■ 탄수화물 부족

저탄수화물 다이어트가 각광을 받은 적이 있다. 하지만 탄수화물을 너무 적게 먹는 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 기억력 테스트 결과가 안 좋았다는 연구 결과가 있다. 탄수화물은 몸의 지방연소를 돕기도 한다.

### ■ 철분 결핍

채식위주의 식단으로 식사하고, 커피나 차를 자주 마신다면 철분이 부족할 수 있다.

육류에 철분이 풍부하지만 강낭콩이나 시금치도 괜찮으며, 철분 흡수를 올리기 위해 오렌지나 토마토 등 비타민C가 풍부한 과일과 같이 먹는 것이 좋다.

## 출산 후 잠 모자라면 노화 빨라져

아이를 낳은 뒤 첫 6개월 동안 너무 잠을 적게 자면 여성의 생물학적 노화를 3~7년 촉진할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

UCLA 연구팀에 의하면 출산 후 1년이 지났을 때 검사한 결과 초기 6개월 기준 밤에 7시간 미만의 수면을 취한 산모의 '생물학적 나이'가 7시간 이상 수면을 보고한 산모보다 3~7세 더 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 33명의 산모를 대상으로 임신 중, 그리고 아기가 태어난 첫 해 혈액 샘플에서 나온 DNA를 분석해 실제 나이와 '생물학적 나이'를 비교했다. 그 결과 7시간 미만 수면을 취한 산모는 백혈구에 더 짧은 텔로미어를 가지고 있었다. 염색체 끝에 붙어 세포를 보호하는 텔로미어의 길이가 줄어드는 것은 암 심혈관 및 다른 질병의 높은 위험과 조기 사망과 관련이 있다. 제1 저자인 주디스 캐롤 교수(심리학)는 "산후 초기 수면 부족은 신체 건강에 지속적인 영향을 미칠 수 있다."고 말했다.



▲ 사진=shutterstock

수면 건강 전문가들에 따르면 수면 건강은 식이요법과 운동만큼 전반적인 건강에 필수적 요소다. 이번 연구에서 참여자들의 밤잠 시간은 5~9시간으로 조사됐지만 절반 이상은 출산 후 6개월과 1년까지 7시간 미만 수면을 취했다.

하루 7시간 미만의 수면은 건강에 해롭고 나이와 연관된 질병의 위험을 증가시킨다고 알려져 있다.

## 세균이 득실! 자주 세척해야 할 물건



▲ 사진=shutterstock

일상생활에서 자주 사용하는 물건 가운데 세균이 득실거리지만 세척을 잘 하지 않는 물건들이 있다.

### ■ 텀블러

물병이나 텀블러는 머그컵에 비해 병의 길이가 길고 입구는 좁아 세척하기 쉽지 않다. 그래서 물로 대략 헹구기만 하는 사람들이 많다. 하지만 입을 댄다는 점을 간과해선 안 된다. 물병에 입을 댄 순간 박테리아가 번식하기 때문이다. 따뜻한 물과 세제를 이용해 깨끗이 씻어야 한다.

### ■ 주방 수세미

주방에서 사용하는 스펀지 수세미는 집에 있는 모든 물건을 통틀어 박테리아가 가장 많이 기생하는 물건 중 하나다. 주방 스펀지에는 362종의 서로 다른 박테리아가 기생하며 제곱센티미터당 450억 마리가 살고 있다는 연구 결과도 있다. 가장 좋은 방법은 일주일에 한 번씩 새로운 스펀지로 교체하는 것이다. 전자레인지에 넣어 세균의 숫자를 줄이고자 한다면 3~5일에 한 번씩 30초간 돌려야 한다.

### ■ 메이크업 브러시

브러시는 화장품과 피부 유분기, 각질 등이 세균과 함께 엉겨 붙어있다. 브러시를 세척하지 않으면 어느 순간 페트리 접시(세균 배양하는 접시)가 되어 피부 트러블을 일으키는 원인이 된다. 메이크업 브러시는 적어도 2~4주에 한 번 빨아야 한다. 실온의 물에 샴푸를 풀어 비눗물을 만들고 브러시를 담근 뒤 30초간 세차게 휘젓는다. 그 다음 흐르는 물로 헹구고 깨끗한 수건 위에 올린 다음 말리면 된다.

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.

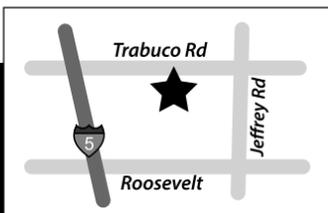
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료 가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

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

949.426.9070 / 626.899.5166  
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능