

아침밥 꼭 먹어야 하는 이유



▲ 사진=shutterstock

아침 식사를 거르면 건강상 얻을 수 있는 여러 혜택을 놓치게 된다. 아침을 꼭 먹어야 하는 과학적인 이유를 '코메디닷컴'이 소개했다.

■ 체중 조절을 돕는다

단백질이 풍부한 아침을 먹으면 과체중이나 비만을 막는데 유리하다. 특히 하루의 첫 끼로 단백질을 공급하는 것이 중요하다. 달걀을 포함한 저칼로리 아침 식사를 한 과체중 여성은 동일한 칼로리로 베이글을 먹은 여성보다 체중은 65%, 복부지방은 34% 더 줄어들

었다는 연구 결과도 있다.

■ 심장 질환과 당뇨 위험을 낮춘다

아침 식사를 안 하는 사람들은 아침을 먹는 사람들보다 심장 동맥에 이물 축적이 30%가량 높다는 연구 결과가 있다. 또 규칙적인 아침 식사는 제2형 당뇨의 위험을 떨어뜨린다.

■ 영양 균형이 좋아진다

아침 식사를 하는 사람은 아침을 먹지 않는 사람들보다 전반적으로 영양 균형이 고르다는 보고들이 있다. 식이섬유, 비타민 B군, 비타민 A와 C, 칼슘 등 각종 영양소를 골고루 공급받게 된다는 것. 기름기를 뺀 단백질 음식, 통곡물, 과일, 채소 등으로 구성된 아침 식사가 특히 이런 효과를 낸다.

■ 원만한 학교 생활을 유도한다

아침 식사를 거르면 수업 시간 집중력이 떨어지고 쉽게 짜증이나 피로감을 느끼게 된다. 아침 식사가 아이의 인지 기능에 긍정적인 영향을 미쳐 기억력을 강화하고 학업 성취도와 심지어 학교 출석률에도 좋은 결과를 내는 것으로 보고되고 있다.

너무 오래 자도 해로운 이유



▲ 사진=shutterstock

우리는 잠을 통해 피로에서 회복하고 새롭게 하루를 살 힘을 얻는다. 하지만 너무 많이 자도 문제가 된다.

■ 적절한 수면 시간

매일 7~9시간 자면 충분하다. 텍사스대 메디컬 센터의 사피아 칸 교수는 "여행에서 돌아온 것도, 감기에 걸린 것도 아니면서 매일 9시간 이상을 잔다면 과다 수면일 가능성이 있다."고 설명한다. 예외는 있다. 9시간을 넘게 자고도 아침에 일어나 "아, 잘 잤다!" 느낀다면 예외에 속한다. 그러나 머리가 아프고 기운이 없다면 너무 많이 잔 것이다.

■ 과다 수면의 원인

대개 수면의 질에 문제가 있다. 건강에 이상이 있을 가능성도 높다. 비만이나 당뇨병, 심장병 같은 만성 질환이 있으면 과하게 자기 쉽다. 갑상샘 저하증, 불면증이나 수면 무호흡증 등의 수면 장애도 과다 수면을 부른다. 불안이나 우울 등 기분 장애가 있는 사람들은 그렇지 않은 이들에 비해 과다 수면일 가능성이 4배에서 12배까지 높다.

■ 과다 수면이 위험한 까닭

너무 오래 자면 기운이 나는 게 아니라 반대로 떨어진다. 면역 기능이 감퇴하고 스트레스 반응에도 변화가 생긴다. 수면위상지연증후군, 파킨슨병, 치매를 앓게 될 위험이 커지고 사망률도 올라간다.

■ 대응 방법

매일 규칙적인 시간에 일어나는 게 중요하다. 주말이라고 예외를 뒤서는 안 된다. 밤에는 빛을 멀리 하고 아침에는 충분히 받도록 생활 방식과 공간을 조절하는 것도 도움이 된다.

아메리카노 vs. 드립 커피, 몸에 더 좋은 것은?

아메리카노보다 드립 커피가 몸에 더 좋다는 연구 결과가 나왔다.

스웨덴 예테보리대학교 연구진은 20~79세 사이의 건강한 남녀 5만여 명을 대상으로 커피를 마시는지, 마신다면 어떤 방식으로, 하루 몇 잔이나 마시는지 질문했다. 참가자들의 키, 몸무게, 혈압, 콜레스테롤 수치는 물론 운동 습관, 교육 정도, 흡연 여부 역시 조사했다.



▲ 사진=shutterstock

우에는 20% 가량 적었다. 사망률이 가장 낮은 그룹은 하루 한 잔에서 네 잔의 필터 커피를 마셨다.

필터를 사용하지 않은 커피, 즉 에스프레소나 프렌치 프레스를 사용해 내린 커피를 마시는 이들의 사망률은 아예 커피를 마시지 않는 이들에 비해 낮았지만 드립 커피를 마시는 이들에 비하면 높았다. 아메리카노는 에스프레소에 물을 탄 것이기 때문에 여기 포함된다.

이런 차이는 카페스톨 때문이다. 커피콩을 고온에서 볶으면 기름이 생기는데, 그 주요 성분이 카페스톨이다. 카페스톨은 항염, 항암 작용도 하지만 콜레스테롤 수치를 높인다.

그런데 드립 커피는 필터로 여과하는 과정에서 카페스톨의 약 95%가 제거된다.

20여 년에 걸친 추적 관찰 결과, 커피는 기본적으로 몸에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 드립 커피, 즉 종이 필터 등으로 한 번 거른 커피가 그랬다.

드립 커피를 마시는 이들은 커피를 마시지 않는 이들에 비해 전체적인 사망률이 15% 낮았다. 심혈관계 질환으로 사망할 위험은 남성의 경우 12%, 여성의 경

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

영문: _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해
 지금 곧 수속 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com