

갱년기 여성에게 좋은 식품



▲ 사진=shutterstock

갱년기는 인체가 성숙기에서 노년기로 접어드는 시기를 말한다. 신체적으로는 안면홍조, 냉증, 흥분감, 부정맥, 부종 등이 발생할 수 있으며, 요통이나 관절통, 요실금 같은 운동 기능장애가 동반될 수 있다. 또 불면증이나 우울증, 불안감 등의 심리적 증상도 함께 찾아올 수 있다.

‘잇디스닷컴’ (eatthis.com)이 여성의 갱년기 장애 극복에 도움이 되는 식품을 소개했다.

◆ 식류

갱년기 장애 여성의 경우 폐경기를 겪으며 동맥경화가 심해지는 경우가 곧잘 일어난다. 식류에 들어있는 타

닌 성분은 고혈압이나 동맥경화 개선에 도움이 된다.

◆ 콩

갱년기 여성 3명 중 1명이 앓는 요실금 증세는 증상의 부끄러움으로 인해 우울증까지 동반하는 경우가 많다. 콩은 이러한 증상 개선에 도움이 된다.

콩, 그 중에서도 검은콩에 다량 함유돼 있는 이소플라본은 여성호르몬인 에스트로젠과 유사해 체내 에스트로젠 분비를 유도해 요실금 예방에 좋다. 또 콩은 몸을 따뜻하게 해주는 성질 역시 있어 갱년기 장애의 증상 중 하나인 냉증 개선에도 도움이 된다. 유방암 위험도 낮춘다.

◆ 우유

갱년기 여성들이 곧잘 겪는 증상이 불면증이다. 기분을 조절하는 물질로 이 세로토닌이 있는데, 이것이 부족할 때 불면증, 불면증, 우울증 등을 유발할 수 있다. 우유에는 필수아미노산인 트립토판 성분이 함유돼 있는데, 이 트립토판은 뇌에서 신경전달물질인 세로토닌을 만드는 원료로 사용된다.

따라서 우유를 통한 트립토판 성분 섭취는 갱년기 장애 증상 중 불면증과 우울증, 불안감 개선에 도움이 된다.

찬바람 불면 손·발 저림 증상 심해진다면

아침·저녁으로 바람이 제법 선선히졌다. 그런데 기온이 내려가면 손·발저림과 화끈거림 등 통증을 호소하는 사람들이 있다. 보통 손·발이 저리면 혈액순환 장애로 생각하기 쉽다. 하지만, 손·발 저림의 원인은 다양하다. 대표적인 원인은 ‘말초신경병증’이다.

말초신경병증은 손·발 등 몸 전체에 퍼져있는 말초신경계 손상으로 우리 몸 기능에 다양한 문제가 나타나는 것을 말한다. 손·발저림과 화끈거림·시림 등 감각 이상이 대표 증상이다. 차가운 것에 노출될 경우 손·발 저림이나 통증이 증가한다. 여기에 근력저하와 떨림·보행장애·균형장애, 통증성 근경련 등이 나타난다.

하나의 신경만 손상된 단일신경병증은 이런 증상이 팔·다리에서 부분적으로 나타난다. 손목터널증후군이 대표적이다. 전신 말초신경이 손상된 다발신경병증

의 증상은 양 손·발가락의 끝에서 시작해 범위가 점차 넓어진다. 자율신경병증 등 동반 질환으로 부정맥과 위장운동장애·대소변장애도 생길 수 있다.

말초신경 이상은 증상의 심한 정도와 발생부위·진행경과·동반 증상 등을 살피고 다른 근전도검사를 통해 말초신경 이상을 진단한다. 말초신경병증으로 진단되면 원인 질환을 밝히기 위해 혈액검사 등을 추가로 한다.

만성질환으로 인한 말초신경병증을 적절한 치료하지 않으면 더 빨리 진행되고 팔다리 근력 저하로 보행장애와 근육 마비 등 일상생활에 불편을 주는 장애가 생길 수 있다. 그러므로 감각 이상과 근력 저하 등 증상이 생기면 반드시 신경과 전문의의 진단을 받고 정확한 원인을 파악하는 것이 좋다.

치매 걱정되면 “운동하라!”



▲ 사진=shutterstock

치매는 많은 사람들에게 막연한 두려움을 주는 대상이다. 현대의학은 지금까지 치매를 근본적으로 치료할 수 있는 치료법을 내놓지 못하고 있다.

그런데 주기적인 운동과 함께 지적 자극을 받을 수 있는 여가활동이나 보수가 주어지는 일거리, 봉사나 연구 활동 등이 기억력의 쇠퇴를 막는데 도움을 줘 결국 치매의 위험을 줄일 수 있다.

호주 멜버른대학교 의과대학 정신의학과 연구팀에 규칙적인 운동은 두뇌 인지력을 보호하는데 매우 효과적이다. 또 우울증이나 걱정 등 정신건강에도 좋다.

연구팀은 노인의 경우 치매 예방을 해 일주일에 150분간 운동을 하는 것을 권장했다. 또 두뇌 건강에 관한 한 매우 느리게 걷지만 않는다면 걷기가 도움이 된다고 설명했다.

연구팀은 두뇌를 활성화시키는 취미생활도 치매 예방에 도움이 된다고 전했다. 가령 악기 연주와 콘서트 관람, 독서클럽 가입 등 자신이 즐거움을 느끼는 취미생활을 한다면 치매 예방에 효과가 있다는 것이다.

하지만 별로 좋아하지 않는 일을 할 경우에는 오히려 스트레스를 받아 건강에 좋지 않은 만큼 자신이 진정으로 즐거워할 수 있는 일을 찾아야 한다고 연구팀은 설명했다. 특히 노후 건강을 위해서는 중년의 시기가 중요하다고 연구팀은 강조했다. 40~50대에 고혈압과 비만 등이 있을 경우 70~80세 때 두뇌 건강에 좋지 않은 영향을 미친다는 것이다. 운동 역시 중년부터 꾸준히 한다면 치매 예방에 효과가 큰 것으로 밝혀졌다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

영판: _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수백 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

