

## 30대에 고혈압 있으면 치매 위험 60% 증가



▲ 사진=shutterstock

30~40대에 고혈압인 사람은 후일에 치매 발생 위험이 증가하고, 뇌 크기도 작을 확률이 높다는 연구 결과가 나왔다.

'코메디닷컴' (komedi.com)에 따르면 호주와 중국의 과학자들로 구성된 국제 연구팀은 최근 35~44세 때에 고혈압이 있는 사람은 나중에 치매에 걸릴 위험이 61% 더 높다는 연구 결과를 발표했다.

연구팀은 고혈압이 있는 영국인 12만4,053명과 혈압

이 정상인 12만4,053명의 건강 자료를 비교했다. 최대 14년 동안 대상자들의 의료 기록을 추적 분석하는 동안 4,626명에게서 치매가 발생했다.

연구 결과, 35~44세 사이에 고혈압 진단을 받은 사람들은 고혈압이 없던 사람들보다 10년 후에 치매에 걸릴 확률이 61% 높았다. 특히 뇌 일부로의 혈류 장애로 인해 발생하는 혈관성 치매의 위험은 35~44세 때 고혈압 진단을 받은 사람은 고혈압이 아닌 사람에 비해 69% 더 높았다. 45~54세 사이에 고혈압 진단을 받은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 혈관성 치매에 걸릴 위험이 45% 더 높았다.

연구팀은 또한 고혈압 진단을 받은 영국인 1만1,399명의 뇌 MRI(자기공명영상) 스캔을 고혈압이 아닌 1만1,399명의 스캔과 비교했다. 대상자들은 당시 35~44세에서 45~54세였다.

그 결과, 고혈압 진단을 받은 사람이 고혈압이 아닌 사람보다 뇌 용량이 작은 것으로 나타났다.

연구팀은 "이번 연구가 젊은 사람들이 치매 위험을 줄이기 위해 혈압을 관리하는 것이 도움이 된다는 것을 보여준다"고 설명했다.

## 목 아플 때 먹으면 좋은 음식

아플 땐 잘 먹어야 빨리 낫는다. 그러나 목이 아프다면 음식을 삼키기 힘들다.

목구멍이 붓고 쓰린 건 대개 바이러스 감염 때문이다. 물을 자주 마시고 영양은 부드러운 음식을 통해 섭취해야 한다. 목이 아플 때 먹으면 좋은 음식을 '위먼스 헬스' (womenshealthmag.com)가 소개했다.

### ■ 아이스크림

목이 아플 때는 차갑고 부드러운 음식을 먹는 게 원칙이다. 아이스크림에는 통증을 진정시키고 염증을 가라앉히는 효과가 있다.

### ■ 달걀

아연, 철분, 셀레늄 같은 미네랄이 풍부하다. 비타민 D와 B12 역시 많이 들어서 감염을 물리치는데 도움이 된다. 목을 자극하지 않고 부드럽게 넘길 수 있도록 스크램블 에그로 만들어 먹으면 좋다.

### ■ 꿀

예로부터 약용으로 널리 쓰였다. 꿀은 박테리아는 물론 바이러스 감염으로 인한 각종 염증에 효과적이다. 단 지나치게 먹어서는 곤란하다. 당분이 많이 들어 있기 때문에 과용하면 면역 시스템이 제대로 작동하는 걸 방해할 수 있다.

### ■ 요거트

단백질, 탄수화물, 그리고 건강한 지방의 보고이다. 유익균이 많아서 면역 기능을 강화하는 데 도움이 된다. 요거트를 먹으면 호흡기 감염과 귀 통증을 줄일 수 있다. 차갑고 부드러워서 목이 아파도 먹기 좋다.

### ■ 매시드 포테이토

부드럽게 으깬 감자는 삼키기 좋고 영양도 풍부하다. 감자에는 마그네슘, 비타민 C, 그리고 항산화 성분이 많이 들어서 면역 시스템이 잘 돌아가도록 돋는다.

## 섬유질, 많이 먹을수록 좋을까?



▲ 사진=shutterstock

식이섬유로 통칭되는 섬유질은 소화와 흡수가 되지 않기 때문에 영양소로서의 가치는 적다. 열량도 없다. 그런데도 '슈퍼푸드', '제6의 영양소'라고 불리며 건강을 위해 꼭 섭취해야 하는 성분으로 꼽힌다. 보통 과일, 채소와 같은 식물성 식품의 세포벽 또는 식물 종자의 겉껍질에 많이 분포한다.

섬유질의 역할은 다양하다. 체내의 노폐물을 흡착해 밖으로 배출하는 것이 주 특기다. 이 때문에 다이어트나 고지혈증 개선, 변비 예방 등에도 효과적이다. 혈당의 급격한 상승도 억제 한다. 섬유질 섭취를 늘리면 암이나 심장 질환으로 인한 사망 위험을 크게 낮출 수 있다는 연구결과들이 끊임없이 발표되고 있다.

이러한 유익한 영향력 때문에, 섬유질을 많이 섭취하면 좋다는 건강 정보도 넘쳐난다. 하지만 무조건 많이 섭취한다고 좋은 것은 아니다. 과도하게 섭취할 경우, 영양소 흡수를 방해할 뿐만 아니라 오히려 섬유질이 장을 막아 지나친 가스를 발생시키고 설사, 구토, 복부팽만, 두통 등의 부작용을 유발할 수 있다.

성인 기준 일일 섬유질 섭취량이 50g을 초과하지 않도록 한다. 세계보건기구(WHO)가 제시한 섬유질의 성인 하루 권장섭취량은 27~40g이다. 식품별 섬유질의 g당 함유량은 해파리 74.18%, 미역 37.95%, 호밀빵 5.21%, 강낭콩 19.76%에 달한다.

수분도 충분히 공급해야 한다. 섬유질은 장에서 수분을 흡수해 변의 양을 늘리므로 수분 섭취가 충분하지 않다면 오히려 변이 딱딱해져 배변이 어려울 수 있다.

## 타운뉴스 업소록

# “리스팅 신청하세요!”

### 타운뉴스 업소록 신청서

Phone: \_\_\_\_\_

업소명(한글): \_\_\_\_\_ 주소: \_\_\_\_\_

(영문): \_\_\_\_\_ City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

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

