

## 모유 수유, 노년기 인지력 저하 예방에 도움



▲ 사진=shutterstock

모유 수유를 하면 아이가 건강해지고, 유대감 형성과 발달에도 도움을 준다는 사실은 많이 알려져 있다. 그런데 모유 수유는 아이뿐만 아니라 엄마에게도 많은 영향을 끼친다. 수유하다 보면 임신 중 불었던 체중이 더 쉽게 빠지며, 수유 기간 무월경이 지속되어 유방암 및 자궁암에 걸릴 확률이 낮아진다. 여기에 더해 '모유 수유

를 하면 나이가 들었을 때 인지력 저하를 예방하는 데 도움이 된다'는 결과가 발표됐다.

'하이닥' (hidoc.co.kr)에 따르면 UCLA의 몰리 폭스(Molly Fox) 박사 연구팀은 UCLA 헬스(UCLA Health)에서 12주 동안 두 차례의 단면 무작위 대조 임상시험에 참여한 여성들의 데이터를 분석했다. 그 결과, 우울하지 않은 여성의 약 65%는 모유를 먹인 적이 있다고 답했지만, 우울하다고 답한 여성은 약 44%가 모유를 먹인 적이 있다고 답했다. 또한 연구진은 아기에게 모유를 먹인 50세 이상의 여성이 모유를 먹인 적이 없는 여성에 비해 인지력 검사에서 더 좋은 결과를 보인다는 것을 발견했다. 이러한 결과는 모유 수유가 폐경 후 여성의 인지능력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며, 모유 수유를 한 엄마의 뇌에 장기적으로 도움이 될 수 있음을 시사한다.

폭스 박사는 "모유 수유를 한 여성의 경우 우수한 인지능력을 보여주는데, 이는 모유 수유가 노년기에 '신경보호 작용'을 할 수 있기 때문이다." 라고 말했다.

## 무리한 산행에 무릎 나간다

단풍이 좋은 때다. 단풍을 제대로 감상하려면 가을 산에 올라야 한다. 하지만 무리한 산행은 무릎 건강에 치명적이다.



▲ 사진=shutterstock

'코리아헬스로그' (korea-healthlog.com)에 따르면 무릎 건강을 위해서는 관절에 무리를 주는 과도한 운동은 피해야 한다. 하지만, 지나치게 무릎 관절을 사용하지 않는 것 또한 바람직하지 않다. 적절한 운동은 무릎 주위 근육을 발달시켜 무릎에 가해지는 충격을 흡수하고 관절 내 연골 보존을 위한 생체 환경 조성에 도움을 준다.

무릎 통증이 있다면 그 원인을 정확히 파악하고, 맞는 대처를 해야 한다. 생활습관과 비만 등 무릎 통증을 일으키는 원인은 다양하다. 원인을 먼저 치료하는 것이 증세 호전의 가장 중요한 요소다.

어떤 치료든 효과가 나타나기까지 일정 시간이 필요하다. 무릎질환은 약물·주사 등 치료를 받으면 평균 1달 정도의 시간이 필요하다. 하지만 나이·성별·동반질환 정도에 따라 치료는 달라진다. 상황에 비해 너무 과하지도, 부족하지도 않는 치료를 결정해야 한다.

치료 후 증세가 나아졌지만 젊었을 때와 비교하며 결과에 불만족하는 것은 옳지 않다. 질

한이 생긴 자신의 신체적 한계와 치료 효과의 한계를 알고 수용하는 것이 회복과 정신 건강에 도움이 된다.

걷기, 수영·아쿠아로빅은 무릎 관절 건강을 챙길 수 있는 가장 적절한 운동이다. 반면 무리한 등산과 계단 오르기, 쪼그리고 앉기와 양반 다리 자세는 피하는 것이 좋다.

## 빈혈에 좋은 식품 3

빈혈은 혈액이 인체 조직의 대사에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 조직의 저산소증을 초래하는 경우를 말한다. 조직에 산소를 공급하는 일은 혈액 내의 적혈구가 담당하고 있으므로 적혈구 내의 헤모글로빈(헤모글로빈)을 기준으로 하여 빈혈을 진단한다.

빈혈은 그 자체로도 치료해야 할 질병이지만 빈혈의 발생이 우리 몸 안에 일어난 또 다른 심각한 질환의 한 징후일 수 있다. 따라서 빈혈이 의심되면 병원에 가서 반드시 상담을 받는 것이 좋다. '코메디닷컴' (komedi.com)이 빈혈 극복에 좋은 음식을 소개했다.

### ■ 양배추



철분의 보고다. 그러나 열을 가하는 순간 영양소가 파괴되기 때문에 반드시 날로 먹어야 한다. 브로콜리, 콜리플라워 등 철분과 비타민C를 동시에 함유한 모든 채소는 생으로 섭취해야 한다.

단, 시금치는 예외다. 시금치를 물에 넣어 살짝 익히면 철분을 가두고 있던 옥살산이라는 물질이 물에 용해된다. 덕분에 우리 몸은 철분을 흡수하기가 쉬워진다.

단, 시금치는 예외다. 시금치를 물에 넣어 살짝 익히면 철분을 가두고 있던 옥살산이라는 물질이 물에 용해된다. 덕분에 우리 몸은 철분을 흡수하기가 쉬워진다.

### ■ 오렌지주스

전문가들은 "아침으로 시리얼을 먹는다면, 오렌지주스를 곁들이라." 고 말한다. 오렌지주스에 들어있는 비타민C 성분이 철분 흡수를 돕는다.

하지만 커피에 풍부한 폴리페놀 성분이 철분 흡수를 방해한다. 이 때문에 커피는 식사하고 30분이 지난 다음 마시는 것이 좋다.

### ■ 녹색 채소

철분은 적색육에 가장 풍부하다. 만약 채식 주의자라면 케일 등의 진한 녹색 채소가 대안이 될 수 있다. 콩류도 마찬가지다. 그런데 식물성 식품에 들어있는 철분은 동물성 식품에 비해 흡수율이 낮다.

## 타운뉴스 업소록

# "리스팅 신청하세요!"

### 타운뉴스 업소록 신청서

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

업소명(한글): \_\_\_\_\_ 주소: \_\_\_\_\_

영점: \_\_\_\_\_ 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