

흔히 잘못 알고 있는 영양 상식

대부분의 사람이 진실이라고 알고 있는 것 중 사실이 아니거나 오히려 건강에 해로운 건강 상식이 있다. 영국의 영양학자인 리아논 램버트(Rhiannon Lambert) 박사는 흔히 잘못 알고 있는 영양 상식을 소개했다.

◆ 달걀을 너무 많이 먹으면 좋지 않다?



많은 사람들이 달걀은 콜레스테롤이 높아 심장질환 위험을 증가시킨다고 믿는다. 램버트 박사는 “달걀이 콜레스테롤 수치가 높은 것은 사실이지만, 실제로 달걀이 혈중 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시키지는 않는다.”고 설명했다.

실제로 달걀은 HDL 콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 수치를 지속적으로 높여 많은 질병 위험을 줄여주며, 달걀이 심장질환과 관련이 없다는 것을 보여주는 연구가 수 없이 많다는 것이 그의 주장이다.

달걀에 단백질, 건강한 지방, 비타민, 미네랄, 고유 항산화물질이 풍부하다는 것을 고려할 때, 달걀을 사실 흡족을 데 없는 식품이다. 모든 필수 아미노산(단백질 구성요소)을 적정 비율로 함유하고 있기 때문에 우리 몸은 달걀에 들어있는 단백질을 최대한 활용할 있는데다 포만감도 높다.

그에 따르면 하루에 달걀 3개까지 먹어도 아무 문제가 없다. 그 이상 먹는다고 건강에 나쁘다는 증거는 없지만, 이에 대해 아직 충분한 연구 결과는 없다.

◆ 식물성 오일은 몸에 좋다?

연구를 통해 다불포화지방(polyunsaturated fat)이 심장질환 위험을 낮춘다는 것이 밝혀졌다. 사람들이 해바라기 오일과 같은 식물성 오일이 몸에 좋다고 생각하는 주된 이유이다.



얻는 반면, 오메가 6 지방산의 주요 공급원은 가공된 씨앗 오일과 식물성 오일이다. 중요한 것은, 오메가 3와 오메가 6를 균형 있게 섭취해야 한다는 것과 너무 많은 사람들이 오메가 3를 너무 적게 먹고 있다는 것.

식물성 오일이 위험한 주된 이유는 추가적인 가공절차를 거치기 때문이다. 질환 위험을 낮추고 싶다면 오메가 3를 섭취하고 올리브유나 유채씨유와 같은 다른 종류의 식물성 오일을 선택하는 것이 좋다.

◆ 육류는 몸에 해롭다?



식습관과 질병에 관한 최대 규모 연구(여전히 진행 중인)인 EPIC(European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)에 따르면 2013년 44만 8,568명 참가자에게서 가공육이 사망위험을 높인 반면, 가공하지 않은 적색육은 아무런 영향이 없던 것으로 보고된다.

잘 조리된 비가공 적색육을 일주일에 한 번 먹는 정도는 괜찮다. 비타민, 미네랄, 항산화물질이 풍부하고 건강에 많은 영향을 미치는 건강한 단백질과 지방이 들어있기 때문이다. 건강하게 먹는다는 것은 결국, 균형 있게 먹는 것과 같은 말이다.

식습관과 질병에 관한 최대 규모 연구(여전히 진행 중인)인 EPIC(European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)에 따르면 2013년 44만 8,568명 참가자에게서 가공육이 사망위험을 높인 반면, 가공하지 않은 적색육은 아무런 영향이 없던 것으로 보고된다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
풀러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence

하우스 리모델링, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레이

SK 핸디맨 펜스/풀러밍/리모델링

909.969.3669

구이마을

숯불구이

황태구이

야구찜

꼼장어

곱창구이

대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 쭈쭈미찜 / 소불고기
돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

714.484.9292

8535 Knott Ave.
Buena Park, CA 90620

Crescent View
Valley View
Market
Beach

미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과



스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의

Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 확인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화

714-520-0809

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

