

텀블러, 잘못 사용하면 건강에 '독'



▲ 사진=shutterstock

텀블러를 사용하는 사람이 많다. 환경도 보호할 수 있고 음료 온도 유지에도 효과적이지만 잘못 사용하면 오히려 독이 될 수 있다.

■ 세균의 온상

텀블러에 담은 커피나 음료는 보통 천천히 마신다. 그런데 이런 습관은 세균을 키울 수 있다. 텀블러에 입을 대고 한 모금 마신 뒤 20도 상온에서 3시간 보관하면 세균은 약 3만 마리가 번식한다. 박테리아는 시간이 지나면 용기 내부에 바이오 필름을 형성하는 경향이 있다. 이렇게 형성된 세균막은 물로만 헹구면 잘 제거되지 않기 때문에 반드시 솔로 깨끗하게 문질러 닦아야 한다.

특히 우유 등 단백질 성분이 들어 있는 음료는 2시간 이내에 마시지 않으면 세균이 더 빨리 증식한다.

■ 중금속에 노출될 수 있어

텀블러를 오랫동안 사용해 녹이 슬고 긁히면 부식된 텀블러 내부 표면에서 납이나 카드뮴, 크롬 등 중금속이 용출돼 건강에 악영향을 미칠 수 있다. 흠집이 있거나 변색이 되었다면 바로 교체하는 것이 좋다.

■ 올바른 텀블러 사용법

깨끗한 수세미나 베이킹소다를 이용해 세척한다. 텀블러에 뜨거운 물과 베이킹소다를 담아놓은 뒤 1시간 뒤 헹구면 된다. 텀블러 안에 기름때가 겹들면 키친타올에 식용유를 묻혀 닦은 다음, 주방세제로 씻는 것이 좋다.

세척 후에는 물기를 제거해 보관해야 세균 번식을 막을 수 있다.

50대 이후 기억력 높이는 방법

나이가 들면서 뇌기능이 쇠퇴하면 기억이 가물가물 해지고 뽕가를 깜빡 잊는 일이 많아진다. 하지만, 건강한 생활습관을 유지하고 적절한 훈련을 병행할 경우 기억력 감퇴는 상당 부분 예방할 수 있다.

■ 잠 잘 자기

숙면은 시간, 공간과 연관된 일화 기억을 강화한다. 텔아비브대학교 연구팀에 따르면, 악기나 자전거를 배우는 데에도 필수적이다. 자는 동안 직전에 배운 새로운 기술들이 뇌에서 통합되어야 나중에 몸에서 자연스럽게 배어 나온다는 것이다.

■ 새로운 것 배우기

인지 능력을 유지하려면 자주 머리를 써야 한다. 그러나 텍사스대학교 연구팀에 따르면, 분야를 잘 골라서 제대로 쓰는 것이 중요하다.

60~90세 참가자들 가운데 일주일에 15시간씩 디지털 사진 같은 복잡한 기술을 배운 이들은 기억 능력에 의미심장한 진전을 보인 반면, 십자말풀이처럼 친근한 게임을 즐긴 이들에게는 별 변화가 없는 것으로 나타났다. 새로운 분야, 어려운 기술에 도전하는 게 좋다.



▲ 사진=shutterstock

■ 사고

매사추세츠대학교 연구팀은 1998~2004년, 50대에서 60대에 걸친 참가자들을 대상으로 기억력 테스트를 했다.

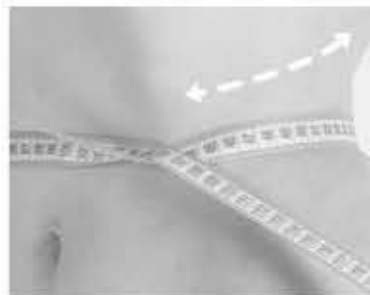
그 결과, 사회적 활동이 왕성한 이들은 고립된 이들에 비해 기억력 감퇴 정도가 절반에 불과했다. 친구들을 많이 만나라. 자원봉사를 하거나 자선 활동에 참여하는 것도 기억력을 보호하는 방법이다.

■ 건강한 식단

건강의 기본은 섭식이다. 인지 능력 역시 무엇을 먹는가에 영향을 받는다. 붉은 육류와 유제품을 줄이고, 채소 위주로 밥상을 차린다.

허리둘레 늘면 사망률 증가

복부 비만은 보기에 안 좋을 뿐만 아니라 건강에도 여러 가지 문제를 일으킨다. 복부 비만은 복부에 과도한 지방이 축적된 상태로, 한국인이라면 허리둘레가 남자 90cm(35.4인치), 여자 85cm(33.5인치) 이상인 경우에 해당된다.



▲ 사진=shutterstock

복부의 지방은 그 분포에 따라 피하지방과 내장지방으로 나눌 수 있다. 그런데 내장지방의 축적이 심할 경우 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심뇌혈관 질환 등의 발병 위험이 높아지게 되기 때문에 팔이나 다리, 엉덩이 등의 다른 부위의 비만보다 더욱 신경을 써야 한다.

이와 관련해 체질량지수가 평균적인 건강한 사람이라도 허리둘레가 두꺼우면 수명이 단축된다는 연구 결과가 있다.

미국 메이요클리닉 연구팀에 따르면 허리둘레 43

인치(약 109cm) 이상의 남성들은 35인치(약 89cm) 미만의 남성들보다 사망률이 50% 더 높은 것으로 나타났다. 이는 40세 이후에 평균 수명을 3년가량 더 낮추는 것과 같은 결과다.

여성들의 경우 37인치(약 94cm) 이상이면 27인치(약 69cm) 이하의 여성들보다 사망률이 80% 더 높았다. 40세 이상을 기준으로 기대

수명을 5년 더 낮추는 것과 같다는 것이 연구팀의 설명이다.

연구팀은 "허리둘레가 2인치(약 5cm) 늘어날 때마다 사망률은 남자가 7%, 여자는 9% 더 높아진다"고 설명했다. 연구팀은 "체질량지수는 절대적인 수치가 아니다"라며 "체질량지수가 평균적이라도 허리둘레가 두꺼우면 건강에 특히 조심해야 한다"고 강조했다.

“에버그린 프리스쿨입니다”

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687

GOD IS LOVE | JOHN 4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012

www.myevergreenschool.com