

노년의 당뇨 환자가 '견과류'를 먹어야 하는 이유



▲ 사진=shutterstock

적당량의 견과류를 섭취하면 심장병 예방, 체중 감량 등 다양한 이점이 있다. 특히, 견과류는 당뇨병 환자와 노년층도 안심하고 먹을 수 있는 '건강 간식'이다.

견과류에는 좋은 지방이라고 불리는 '불포화지방산'이 풍부하다. 불포화지방산은 노년층이 특히 주의해야 할 질환을 예방하는 효과가 있다. 바로, 심혈관질환과 비만이다.

불포화지방산은 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과

가 있다. 노년층에게 발생 위험이 큰 뇌졸중, 고혈압 등 심혈관질환을 예방에 좋은 효과가 있다.

비만을 예방에도 이롭다. 불포화지방산은 위에서 소화·흡수되는 속도를 늦춰 포만감을 오래 지속시켜 과식을 예방한다. 아울러, 식후 혈당 수치가 급격하게 상승하는 것을 예방한다. 급격한 혈당 상승은 체중 증가의 주요 원인으로 혈당 수치가 정상 범위 이상으로 올라가면 인슐린 분비가 많아져, 혈당이 체지방으로 축적될 수 있다.

또 하나 주목할 효능은 당뇨병 환자의 혈당 관리를 돋는다는 것이다. 특히 아몬드는 식이섬유가 풍부하여 식후 급격한 혈당 상승을 막고, 혈당을 보다 안정적으로 유지하는데 도움을 준다. 마그네슘도 풍부하다. 마그네슘이 부족하면 인슐린 저항성이 악화돼 당뇨병 증상이 악화될 수 있다.

하지만 섭취량에는 주의가 필요하다. 견과류에는 불포화지방산이 풍부하지만, 이 역시 지방산이므로 과량 섭취하면 체지방 축적의 원인이 될 수 있다. 종류에 상관없이 하루 20g 이내로 섭취하는 것이 좋다.

몸속 염증에 좋은 음식

몸속 염증이 오래되어 만성화되면 치료가 어렵다. 만성염증의 경우 혈관을 통해 온몸을 돌고 돌아 장기에 문제를 일으키고, 혈관을 손상시킨다. '코메디닷컴'이 몸속 염증에 좋은 식품을 소개했다.

■ 토마토

토마토의 라이코펜(lycopene)은 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 억제해 심장병(협심증·심근경색) 등 혈관 질환 위험을 낮춘다. 몸속 세포의 산화와 노화를 늦춰 전립선암, 폐암, 유방암 예방에 도움을 준다. 라이코펜은 기름에 조리했을 때 몸에 더 잘 흡수된다.

■ 사과

식이섬유가 혈관 속의 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출시키며 동맥경화증, 심장병(협심증·심근경색), 뇌졸증(뇌경색·뇌출혈) 등 혈관질환 예방을 돋는다. 사과의 끈적끈적한 물질은 불포화지방산의 일종으로 고지혈증 예방을 도와준다. 펩틴 성분은 장의 운동을 도와 변비에 효

과적이다. 위액 분비를 촉진시켜 소화·흡수를 돋는다.

■ 양파

퀴세틴 성분이 많아 몸에 나쁜 활성산소로부터 위나 장의 세포가 공격당하는 것을 막아주는 역할을 한다. 세포의 염증 및 상처 회복을 돋는다. 양파의 알리신 성분은 일산화질소를 배출해 혈관이 땀해지는 것을 막아 동맥경화 예방을 돋는다.

■ 감귤

메톡시 플라보노이드 성분이 염증에 대항하는 힘을 키워준다. 특히 탄체레틴 성분은 몸속의 콜레스테롤을 낮추고 암이 움트는 것을 억제한다. 신경세포를 보호하고 히스타민 과다분비를 줄여준다. 히스타민은 알레르기 반응에 관여하는 인체 방어 단백질이다. 주변 혈관을 확장시켜 피부가 부어오르게 하고 열이 나게 한다. 히스타민의 방출이 억제되면 알레르기 증상과 열을 낮춰 준다.

'노르딕 워킹' 하체+상체 운동 효과



▲ 사진=shutterstock

별다른 준비 없이, 어디서든 쉽게 할 수 있는 '걷기 운동'. 간단한 운동법이지만, 그 효능은 실로 다양하다.

걷기 운동은 체중 조절뿐만 아니라 심혈관 질환 위험 감소, 스트레스 해소, 창의력 향상 등 건강에 다양한 이점이 있다는 것은 이미 많은 연구를 통해 증명됐다. 그런데 걷는 방식을 조금만 바꾸면 더 많은 이점을 얻을 수 있다.

손에 스틱을 추가하면 하체뿐만 아니라 상체에도 운동 효과를 줄 수 있다. 바로 노르딕 스틱과 함께 걷는 '노르딕 워킹'이다.

노르딕 워킹은 노르딕 스틱으로 땅을 짚으며 걷는 방법으로 상체의 근육도 사용하여 일반적인 걷기보다 많은 힘이 소모된다. 아울러 보행 시 안정성, 바른 자세 유지, 관절 보호 등의 효과가 있어 무릎이나 관절이 약한 사람도 시도해 볼 수 있다.

다면, 바른 자세를 유지해야 이러한 이점을 얻을 수 있다는 점을 유념해야 한다.

노르딕 워킹의 시작은 바른 자세로, 가슴을 열어 허리를 곧게 세운다. 팔을 항상 팔꿈치가 굽어지지 않도록 유지해야 한다.

한편, 스틱의 경우 항상 일정한 각도를 유지하는 것이 중요한데, 스틱과 바닥의 각도는 55~65도 정도가 적당하다. 이는 뒤쪽 다리와는 수평이 되는 각도다.

아울러, 스틱은 가슴 아래, 배꼽 정도의 길이가 적당하며 보폭은 평소보다 넓혀서 걸어야 한다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 치료해 드립니다.
침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스, 웰케어
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Clever Care, Kaiser
Humana, Blue cross
Blue Shield, AARP
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료 가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리
도와드립니다.
무료 상담!
전화주세요!

치료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm
점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사온
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)