

염증 가라앉히는 마실 거리

몸에 세균이나 바이러스가 들어오면 면역 시스템이 방출하는 염증성 물질이 세포에 해를 입히기 전에 염증을 가라앉혀야 한다. 간편하게 마실 수 있는 염증 빼는 음료를 '잇디스낫닷' (eatthis.com)이 소개했다.

■ 파인애플 주스

파인애플에 풍부한 브라밸라인 효소는 각종 염증 질환을 일으키는 단백질 작용을 억제한다. 특히 관절의 통증과 부기를 가라앉히는데 효과가 있다. 연구에 따르면 골관절염 환자, 류마티즘성 관절염 환자 모두 브로밸라인의 항염증, 항진통 효과를 경험했다. 파인애플 주스는 칼륨이 풍부해 운동으로 인한 염증 반응을 완화하는 데에도 도움이 된다.

■ 생강차

혈액 순환을 촉진해 몸을 따뜻하게 만든다. 구역질이 날 때 생강차를 마시면 속이 편안해진다. 관절에 염



증이 있을 때도 좋다. 마이애미대 연구진은 골관절염 환자 247명을 대상으로 한 실험에서 관절이 아프고 뻣뻣할 때 생강을 먹으면 도움이 된다는 사실을 확인했다.

■ 사골곰탕

단백질은 물론 각종 미네랄과 비타민이 풍부하다. 특히 콜라겐, 젤라틴, 글리신, 글루타민 등

은 장내 생태계를 건강하게 이끌어 면역 시스템을 강화하고 만성 염증을 다스리는 데 기여한다. 소화, 흡수가 쉽다는 것도 장점이다.

■ 녹차

카테킨이라는 강력한 항염증 성분이 풍부하다. 카테킨은 특히 대장에 염증을 일으키는 사이토카인을 줄여 대장 점막을 건강하게 만든다.

사진=shutterstock

운동 효과 높이는 식사법

무엇을 언제 어떻게 먹느냐에 따라 운동 효과는 달라진다. 미국 메이요 클리닉이 운동 효과 높이는 식사법을 소개했다.

■ 아침 식사

운동 한 시간 전에 먹는 게 좋다. 아침밥의 핵심은 탄수화물. 제대로 먹지 않으면 금방 지칠 수 있다. 바나나, 통곡물빵이나 시리얼에 우유나 주스를 곁들여면 좋다.



등 먹기 편하고 소화가 쉬운 먹거리가 좋다.

■ 운동 후

근육을 회복하고 고갈된 에너지를 보충하려면 단백질과 함께 탄수화물이 필요하다. 운동을 마치고 2시간 이내에 간식을 먹되, 정식 끼니와 2시간 이상 간격을

둬야 한다. 요거트와 과일, 저지방 초코우유와 크래커, 통곡밀 칠면조 샌드위치 등이 어울린다.

■ 운동 전

충분히, 일찍 먹어 둔다. 배부를 정도로 먹는다면 운동은 3~4시간 후에, 간단한 식사였다면 1시간 후에 하는 게 좋다.

■ 운동 중

운동을 1시간 넘게 한다면 간식이 필요하다. 특히 식사 후 서너 시간이 지나 장시간 운동할 계획이라면 간식은 필수다. 바나나, 에너지바, 땅콩버터 샌드위치

■ 수분

운동 전, 중, 후에 가장 필요한 것은 물이다. ●운동 2~3시간 전에 2~3컵(500~700ml) ●운동 중 매 20분마다 1/2~1컵(100~200ml) ●운동 후 2~3컵을 마시되 체중과 날씨에 따라 가감한다. 수분 보충은 물이면 충분하지만 1시간 이상 장시간 운동이라면 스포츠음료가 좋다. 전해질 균형을 맞추고 당분도 공급한다.

사진=shutterstock

극심한 더위 심장병 사망 위험 높여



미국심장협회(AHA)는 최근 극심한 더위는 심장에 심각한 위험을 초래하므로 자신을 보호하기 위한 조치를 취해야 한다고 밝혔다.

노인과 고혈압, 비만 또는 심장질환이나 뇌졸중 병력이 있는 사람들에게 특히 주의를 당부했다.

열과 땀수가 있으면 심장은 더 많은 혈액을 펌프질해 주요 장기에서 피부 아래로 이동시킨다. 심장도 스스로를 식히기 위해 더 심하게 작동한다.

연구에 따르면, 일일 평균 기온이 42도에 이르면 심장질환으로 인한 사망자 수가 2~3배 증가할 수 있으며, 여름 동안 기온이 변동할수록 뇌졸중이 더 심해질 수 있는 것으로 나타났다.

다음은 AHA가 제시한 더운 날씨에 건강을 지키는 안전 팁이다.

- ▶ 해가 가장 강한 이른 오후(낮 12시에서 오후 3시쯤)에는 밖에 나가지 마라.
- ▶ 면과 같은 통기성이 좋은 직물이나 땀을 억제하는 직물에 가볍고 밝은 색의 옷을 입어야. 모자와 선글라스를 써라. 외출 전 최소 자외선 차단지수(SPF) 15가 들어간 내수성 선크림을 바르고, 2시간마다 한 번씩 덧발라줘라.
- ▶ 밖에 나가거나 운동하기 전, 도중에, 그리고 운동 후에 물을 몇 컵 마셔라. 카페인이 함유된 음료나 알코올 음료를 피하라.
- ▶ 규칙적으로 휴식을 취하라. 그늘 지고 서늘한 곳에서 몇 분 동안 멈추고 수분을 섭취하라.
- ▶ 처방된 대로 모든 약을 계속 복용하라.

사진=shutterstock

Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문 프로디 관련 상담

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

DACA 연장, 드림법안
및 불체자 구제안
관련 상담 중



천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

상담문의

LA
Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC
Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621