

# 피부를 빨리 늙게 하는 최악의 음식

피부의 노화 속도를 늦추려면 음식 섭취에 각별히 신경써야 한다. 영양 전문가들은 피부 노화를 부추기는 나쁜 음식으로 섬유질이 부족한 음식, 항산화 물질이 부족한 음식, 대체적으로 동물성 원료를 바탕으로 한 음식 등을 꼽았다.

건강 사이트 '더 헬시(The Healthy)'가 '피부를 빨리 늙게 하는 최악의 음식'을 소개한다.



력이 없게 만든다.

### 3. 초가공 탄수화물

초가공 정제 탄수화물로는 포장된 흰 빵, 도넛, 패스트리, 쿠키, 칩 및 라면 등 인스턴트 식품을 꼽을 수 있다.

이같은 정크 푸드는 섬유질을 거의 또는 전혀 함유하고 있지 않다. 섬유질 섭취를 늘리면 유

익한 장내 세균의 생성을 촉진해 피부가 더 건강해질 수 있다.

### 4. 가공육

베이컨, 소시지 등과 같은 가공육에는 나트륨이 많이 들어있어 부기를 일으킬 수 있다. 또한 염증을 유발하는 방부제 '질산염'이 들어있다.

또 가공육은 콜라겐 생성과 피부 건강에 필수적인 비타민C를 소모한다.

사진=shutterstock

### 1. 튀김

뜨거운 기름에 음식을 튀기면 활성산소(free radical)가 방출된다. 이 성분은 피부를 손상시키고 피부의 탄력을 빠른 속도로 빼앗는다.

### 2. 설탕

설탕은 콜라겐 섬유의 교차결합을 일으켜 피부를 노화시킨다. 이는 주름이 생기게 하고, 피부를 건조하고 탄

# 오렌지 껍질 활용 꿀팁

오렌지를 먹을 때 껍질을 모아 두었다가 활용해보자. 오렌지 껍질에는 다양한 건강 효능이 있다.



에 섞어 팩으로 사용하거나 스크럽제로 사용할 수 있다.

### ■ 상큼한 방향제

적당량의 오렌지 껍질을 뜨거운 물에 넣어 끓이고 거기에 아로마향을 더한다. 집에 바닐라가 있다면 가장 좋다. 그 상태로 끓이면 상쾌한 냄새가 곧 집안에 향이 가득 퍼질 것이다.

### ■ 주방 청소 세정제

오렌지 껍질로 주방을 청소하는 세정제를 만들 수 있다. 밀폐 유리용기에 충분한 양의 오렌지 껍질을 식초와 함께 넣는다. 2-3주 정도 그대로 두고 가끔 흔들어준다.

식초를 걸러내어 스프레이 병에 부어 사용한다. 주방 조리대나 가스레인지 등에 뿌려 닦으면 주방이 깨끗해질 것이다.

사진=shutterstock

### ■ 만성 질환 관리 도움

식물성 화합물인 폴리페놀이 풍부한 오렌지 껍질은 당뇨, 비만과 같은 만성 질환 관리에 도움이 된다. 또 오렌지 껍질에 있는 기름은 피부암 퇴치에 도움이 되는 리모넨(limonene)이 풍부하다. 소화를 돕는 섬유질도 들어있다.

### ■ 빛나는 피부 가꾸기

오렌지 껍질에 들어있는 구연산은 피부 미백에 좋다. 또 얼굴 전체에 부드럽게 문질러주면 블랙헤드 제거도 기미, 여드름 자국을 완화에 도움이 된다.

간편하게 파우더를 만들 수도 있다. 오렌지 껍질을 햇볕에 말린 후 고운 가루가 될 때까지 갈아준다. 요거트

# 운동 중 이온 음료, 어떻게 마시면 좋을까



운동 전후 최고의 음료는 물이다. 물을 마시면 부족한 수분과 전해질을 보충할 수 있다. 다만 고강도 운동을 한다면 탈수와 근육 경련 예방을 위해 이온 음료를 고려할 수 있다.

건강 매체 '맨스헬스'에 따르면 60분 이상 이어지는 고강도 훈련을 따를 많이 흘렸다면 이온 음료를 선택하는 것이 좋다.

이온 음료엔 나트륨, 칼슘, 칼륨, 마그네슘 이온이 들어있다. 물에 녹으면 전기를 통하는 물질들이어서 전해질 음료로도 불린다. 여기에 포도당 등을 첨가해 체액과 비슷한 삼투압이 가능하게 만들어 빠른 흡수가 가능하다.

땀을 많이 흘려 나트륨이 부족해지면 두통, 구토 등의 증상이 나타난다. 칼슘이 부족하면 근육 경련과 감각 이상 증상이 나타난다. 칼륨이 부족하면 근력이 급격하게 떨어지며 부정맥 증상이 나타나고 마그네슘이 부족하면 운동 중 쥐가 나기 쉽고, 눈가 떨림 등이 나타난다.

다만, 과도한 음료 섭취는 운동 능력을 떨어뜨릴 수 있다. 미국 의학 연구소(IOM)이 권장하는 수분 섭취량은 운동 1~2시간 전 500ml, 운동 직전 210~300ml(5모금 정도)이다. 이온 음료는 운동 중이나 운동 후에 마시는 게 좋다. 다만 당분이 많기 때문에 과용하는 것은 금물이다. 우유 등 전해질이 풍부한 음료도 좋은 대안이다.

사진=shutterstock

## Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

# 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

프로디 관련 상담

## 고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 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



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