

### 눈 건강 지키는 3가지 방법

햇빛이 강한 날이면 눈은 더 시달린다. 활동량이 줄어들면서 스마트폰 등 디지털 기기 사용량이 증가하는데다 자외선까지 강해지기 때문이다.

햇빛에 노출된 환경에서 일하는 사람은 백내장 발병률이 일반인보다 3배 높다는 연구 결과도 있다. 일상에서 눈 건강을 지키는 방법을 '코메디닷컴'이 소개했다.



#### ■ 취침 전 온찜질

스마트폰을 보거나, 컴퓨터 작업을 할 때는 적어도 1시간에 10분씩 휴식을 취하고, 손바닥을 비벼 따뜻하게 한 뒤 눈에 대고 2-3분 정도 지긋이 눌러주면 눈의 피로를 푸는데 도움이 된다. 잠들기 전에 따뜻한 수건을 5분 정도 눈에 올려놓고 온찜질을 하면 눈 건강에 좋다.

#### ■ 눈에 좋은 식품

당근과 달걀, 장어에는 눈에 좋은 비타민A가 풍부하다. 시금치와 브로콜리에는 망막의 피해를 막아주는 루테인 성분이 많이 들어 있다. 옥수수과 오렌지 등 밝은 색깔의 과일과 채소에도 루테인과 비슷한 효과를 내는 제아잔틴이 풍부하다. 블루베리 등 베리류에는 비타민A와 안토시아닌 성분이 들어 있어 눈 건강에 좋다.

사진=shutterstock

#### ■ 자외선 차단

선글라스나 모자를 착용하는 습관은 자외선으로부터 눈을 보호하는 좋은 방법이다. 선글라스는 자외선 차단지수가 100%인 UV 코팅 렌즈로 된 제품만이 효과가 있다. 색이 너무 진하면 오히려 눈을 피로하게 하고, 운전 중 시야를 방해해 피하는 것이 좋다. 양산을 쓰는 것도 효과적이다.

### “초가공식품 치매 위험 높여”

초가공식품은 치매에 걸릴 위험을 크게 높인다는 연구 결과가 나왔다. 초가공식품은 치매 이외에도 심혈관질환 등 많은 질병의 원인 중 하나로 꼽히고 있다.



초가공식품은 당분, 지방, 소금 함량이 높고 단백질과 섬유질은 적다. 탄산음료, 과자, 디저트, 아이스크림, 소시지, 치킨, 케첩, 마요네즈, 맛난 시리얼 등이 이에 속한다.

건강 매체 '웹엠디' (webmd.com)에 따르면 중국 연구진은 영국의 건강정보의 데이터베이스인 UK Biobank에 등재된 7만 2,000명 이상의 데이터를 수집했다. 참가자들은 55세 이상이었으며 아무도 치매를 앓지 않았다. 이들은 평균 10년 동안 518명이 치

매에 걸렸다.

가장 적은 양의 가공식품(1일 약 227g)을 먹은 참가자 중 100명이 치매에 걸렸는데, 가장 많이 섭취한 참가자 중 150명(1일 약 794g)이 치매에 걸렸다.

뉴욕대 랭곤 헬스의 선임 임상영양학자인 사만다 헬러는 “초가공식품이 만성 질환에 걸릴 확률을 높인다는 것은 오랫동안 알려져 왔다.” 고 말했다. 심장병, 특정 암, 제2형 당뇨병과 비만 등이 초가공식품과 관련이 있다. 헬러 박사는 “단 맛이 나는 시리얼을 잘게 썬 밀이나 오트밀 같은 통 밀 시리얼로 대체하거나 피자 위에 셀 페퍼로니나 소시지 대신 러드나 버섯, 시금치를 얹는 식으로 식습관을 바꿔야 한다.” 고 말했다.

사진=shutterstock

### “식사 후 2분만 걸어도 당뇨병 위험 낮아져”



식사 후 단 몇 분만 걸어도 혈당을 줄이고, 제2형 당뇨병 위험을 낮출 수 있는 것으로 나타났다.

아일랜드 리머릭대 연구팀에 따르면, 당뇨병 위험을 낮추려면 식사 후 15분 정도의 걷기가 최적이지만 2~5분간 짧은 걷기도 효과가 있었다.

연구팀은 인슐린과 혈당 수치를 포함한 심장 건강 지표를 측정하고 앉아 있거나 서거나 걷는 효과를 비교한 7가지 연구를 분석했다. 연구팀은 식사 후 가벼운 걷기가 혈당 수치를 조절하는데 중요한 영향을 미친다는 것을 발견했다. 5가지 연구에서는 참가자 중 누구도 당뇨병 전 단계 또는 제2형 당뇨병이 없었다. 나머지 2가지 연구 참가자들은 당뇨병이 있거나, 없는 사람들이 섞여있었다.

참가자들은 하루 동안 20~30분마다 2~5분 동안 일어서거나 걷을 것을 요청 받았다. 7가지 연구 모두에서 식사 후 단 몇 분의 가벼운 걷기가 앉아 있는 것에 비해 혈당 수치를 크게 개선했다. 참가자들이 걷기를 했을 때 혈당 수치가 상승했다 점차 떨어졌다.

일어서기만 해도 혈당 수치를 낮추는데 도움이 됐지만 가벼운 걷기만큼은 효과가 크지 않았다.

연구팀의 에이던 버피 박사는 “일을 하다 커피를 마시기 위해 움직이거나 복도에서 잠깐 걷는 것만으로도 효과를 얻을 수 있다.” 고 말했다.

사진=shutterstock

# Kim's Handyman 리모델링전문

**페인트/ 부엌  
화장실/ 마루  
타일/ 캐비닛  
윈도우/ 지붕수리  
전기/ 플러밍  
각종 리모델링**

**작은일도 합니다!**

**Kim's Handyman**  
**562.833.0766**

## Home Remodeling