

커피 식후 언제 마셔야 좋을까

철분이 부족하면 쉽게 피곤해지고 얼굴이 창백해진다. 면역력이 떨어지고 두통이나 현기증, 수면, 심장 두근거림, 하지불안증후군, 탈모 등 다양한 증상이 나타난다.

철분은 소고기 등 육류, 홍합 등 어패류, 그밖에 달걀노른자, 마늘, 건포도 등에 풍부하다. 그런데 이런 음식을 먹을 때 어떤 음료를 마시느냐에 따라 철분 흡수율이 높아지기도 낮아지기도 한다.

■ 철분 흡수 돕는 음료

비타민C가 풍부한 음료가 좋다. 스웨덴의 예테보리대 연구팀에 따르면 비타민C 100mg이 철분 흡수율을 4배로 높인다. 오렌지주스 한 잔이면 비타민C 100mg를 얻을 수 있다. 채식 위주의 식사를 하는 경우에



는 더 신경을 써야 한다. 고기 등 동물성 식품에 들어 있는 철분은 곡류나 견과류 등 식물성 식품에 들어 있는 철분은 상대적으로 흡수가 어렵기 때문이다. 비타민C는 이런 식물성 철분의 흡수를 돕는다.

■ 방해하는 음료

차를 마시는 건 좋지 않다. 철분 흡수를 막는 타닌이 들어 있기 때문이다. 연구에 따르면 차 한 잔을 마실 경우 철분 흡수율은 75~80%까지 감소한다. 커피에는 타닌에 더해 비슷한 작용을 하는 클로로겐산까지 들어 있다. 전문가들은 "그래도 커피를 포기할 수는 없다면 섭취한 음식이 완전히 흡수된 다음, 그러니까 식후 2시간이 지난 다음에 마시는 게 좋다."고 조언한다.

사진=shutterstock

가을 햇볕의 건강 효과

'봄볕에 며느리 내보내고 가을볕에 딸내보낸다'는 속담이 있다. 봄볕이 가을볕보다 더 강하다는 의미로, 상대적으로 부드러운 가을 햇볕은 몸에 좋다고 알려져 있다. 가을 햇볕이 건강에 좋은 이유는 무엇일까?

가을 햇볕은 봄 햇볕보다 약한데, 자외선 수치인 UV-A가 1.5배 정도 낮다. 특히 여름철 강한 자외선을 막기 위해 멜라닌 색소가 이미 피부에 많이 축적된 상태라서, 가을 햇볕은 자외선으로 인한 피부 손상이 상대적으로 적다.

자외선은 피부 노화를 불러오지만, 우리 몸에 좋은 건강 효과도 크다. 자외선은 기본적으로 뇌혈관 혈류를 개선하고 신진대사를 촉진해준다. 또한, 자외선은



비타민 D를 생성해서 뼈와 치아를 튼튼하게 만든다. 햇볕을 통해 생성된 비타민D는 과잉증을 일으키지 않는다. 햇볕을 쬐면 뇌 호르몬 분비에도 영향을 주는데, 그 대표적인 것이 바로 멜라토닌과 세로토닌이다. 특히 세로토닌은 심리적인 안정감을 주기 때문에 우울증 예방에 좋는데, 햇볕을 통해 분비된다.

적극적으로 가을 햇볕을 쬐고 싶다면, 1주일 2~3회 팔다리에 20~30분 정도 가을 햇볕을 직접 쬐면 효과적이다. 자외선이 강한 한낮은 피하고, 햇볕이 약한 오후 시간대에 쬐는 것이 좋다. 특히 얼굴에는 자외선 차단제를 더 꼼꼼히 발라주고, 모자와 선글라스를 착용하면 더 효과적이다.

사진=shutterstock

나이 들수록 수분 보충 신경 써야



혈액, 뇌척수액을 구성하는 수분이 부족하면 곧바로 생명이 위태로워질 수 있다. 영양소 운반, 노폐물 배출 등도 멈출 수 있다.

중년이 넘으면 물을 덜 마시는 경향이 있다. 20~30대에 비해 '목이 마르다'는 신호가 제 때 작동하지 않기 때문이다. 노화 현상처럼 갈증을 느끼게 하는 중추신경 기능이 무뎌진다. 물을 덜 찾게 되니 수분 비중이 큰 혈액 등 주요 장기에 탈이 날 수 있다. 뒤늦게 목이 마른 것을 느끼면 이미 몸속에서 탈수 증상이 진행된 상태다. 피가 끈끈해져 혈전이 생기기 직전이다. 갈증을 느끼지 않아도 수시로 물을 마시는 게 좋다.

카페인 든 음료는 이뇨작용을 해 오히려 몸의 수분을 빼앗아간다. 녹차에도 카페인이 들어 있다. 커피를 즐긴다면 옆에 물 잔을 놓고 수시로 맹물을 보충하는 게 좋다.

수분은 가공음료보다는 순수한 물로 보충해 줘야 한다. 그래야 혈액, 림프액, 관절액, 뇌척수액, 타액 등이 원활하게 작동하고 영양소 운반, 노폐물 배출, 신진대사, 체온조절 등 다양한 기능을 제대로 한다.

나이 들면 외출 시 작은 물병을 휴대하는 게 좋다. 목이 마르지 않더라도 틈틈이 수분을 보충하는데 도움이 된다. 물은 세상에서 가장싼 '보약'이다.

사진=shutterstock

메디케어 가입 페널티 요주의

김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커버드 캘리포니아 공인 에이전트인 김예자 에이전트에 따르면 특히 파트 A는 메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 매월 내야 하는 프리미엄이 적지 않으므로 미리미리 메디케어 텍스 크레딧을 점검하는 것이 바람직하다. 메디케어는 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다.

지연 기간의 2배 기간동안 년 10% 벌금

• 파트 A 프리미엄과 페널티
메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 본인의 텍스 크레딧에 따라 매월 프리미엄을 내고 가입해야 한다. 또한 파트 A 가입을 지연하면 늦은 기간 2배의 기간동안 월 10%의 페널티를 내야 하므로 주의가 요구된다.

크레딧 점수	1점~29점	30점~39점
매월 프리미엄	\$499	\$274

1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

• 파트 B 프리미엄과 페널티
파트 B 보험료는 2022년 현재 170.10달러이다. 파트 B 또한 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 하는데, 파트 B 가입을 지연 신청하게 되면 1년에 10% 페널티를 평생 내야하므로 주의가 요구된다.

65세 생일 달 3개월 전 후로 가입해야

• 파트 D 페널티
파트 D 또한 마찬가지로 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다. 가입을 지연 신청하게 되면 1개월에 1%씩 페널티를 평생내야 한다. 김예자 에이전트는 "간혹 메디케어 상담을 받다 보면 65세에는 건강해서 약이 필요없다고 생각하고 약보험을 가입하지 않고 있다가 70세를 약이 필요해서 약보험을 문의 하시는 경우가 있다. 이 경우 5년동안(60개월) 가입지연에 따른 60%의 페널티를 평생 내야 한다"고 설명했다.

메디케어 파트 D 지연 신청 페널티 면제

• Extra Help(처방약 보조 프로그램)
대부분의 65세 이상 시니어들은 소셜 연금이 주수입원이 되므로 Extra Help 신청자격이 주어진다. Extra Help 자격이 되면 메디케어 파트 D지연 신청에 따른 페널티를 면제 받을 수 있으며, 처방약 또한 저렴하게 구입할 수 있는 것이 장점이다.

Extra Help 자격

Income & Resources	Single	Couple
Monthly Income	\$1,719	\$2,309
Asset Limit	\$15,510	\$30,950



<오바마케어 & 메디케어>

무료 상담 및 신청을 도와드립니다.
Covered California 공인 에이전트
KIM YEJA(김 예 자)
Lic# 0F07964
T. 562.640.0643 714.773.2939
E-mail : 6400643@gmail.com