

## 후라이팬 굵히면 '미세플라스틱'에 음식 오염



서로 어떻게 상호작용하는지를 빛의 파동을 이용해 관찰하는 기법이다.

'포에버 케미컬(never chemicals)'로도 불리는 PFAS(Per- and polyfluorinated substances)는 주방에서 사용되는 수백만 개 제품을 만드는 데 사용되는 코팅 및 내열 입자다. PFAS 화학물질에 오염된 음식을 먹으면 소변을 통해 아주 천천히 배출되기 때문에 오랫동안 몸 속에 남아있게 된다. 체내에서 분해되는데 10년 가까이 걸리며, 환경에서는 전혀 분해가 되지 않는 것으로 알려져 있다.

프라이팬이나 냄비 등 코팅 조리기가 조금이라도 굵히면 수백만 개의 미세플라스틱이 음식을 오염시킬 수 있는 것으로 나타났다.

호주 뉴캐슬대 및 플린더스대 연구진은 '라만 이미징(Raman imaging)' 기법을 이용해 팬에서 나오는 입자가 얼마나 퍼지는지를 조사한 결과 테플론 팬(Teflon pans)의 5cm 길이 흡집에서 230만 개의 미세플라스틱이 나온다는 것을 발견했다.

이 기술은 특정 공간에서 입자가 어떻게 퍼지는지,

전문가들은 이런 화학물질이 주방용품과 식품 포장재를 비롯해 여러 제품에 다양하게 사용되는 점을 우려한다.

지난 해 미국 텍사스대가 진행한 연구에서는 엄마의 자궁에서 PFAS에 노출된 아이들은 자폐증에 걸릴 가능성이 더 높다는 것을 밝혀냈다. 장기간 노출되면 성인이 됐을 때 신장, 고환, 난소, 전립선, 갑상선, 골수에 암이 생길 위험이 더 높아질 수 있다.

사진=shutterstock

## 세월의 흐름 늦추는 '항노화 식품'



세월의 흐름을 막을 수는 없다. 하지만 노화를 늦추는 방법은 있다. 건강·웰빙 매체 '퍼레이드닷컴'이 항노화 식품을 소개했다.

### ■ 올리브오일

불포화지방산이 풍부한 음식으로 심장병의 위험도와 암 발병률을 낮춘다. 요리를 할 때 올리브오일을 첨가하면 노화로 발생하는 질병의 발병률을 낮추는데 도움이 되는 항산화물질과 폴리페놀을 체내에 공급할 수도 있다.

### ■ 요구르트

요구르트에 들어있는 좋은 박테리아는 장의 건강을 돕고 면역체계를 강화한다. 또 요구르트는 칼슘 함량이 높아 골다공증을 방지하는데도 도움이 된다.

### ■ 견과류

건강과 몸매가 신경쓰인다면 간식으로 견과류를 섭취하는 습관을 들이는 것이 좋다. 견과류는 불포화 지방산이 풍부해 올리브오일과 같은 작용을 한다. 또 천연 항산화물질, 비타민, 미네랄 등 각종 영양소도 많아 건강 유지에 큰 도움이 되는 식품이다.

### ■ 베리류

간식으로 먹기 간편할 뿐만 아니라 다른 요리에 첨가해 먹기도 좋다. 베리류는 체내 염증과 세포 손상을 감소시켜 나이가 들면서 발생하는 기억력 감퇴를 늦춘다.

### ■ 생선

생선을 많이 먹는 사람들은 심장병에 걸릴 위험도가 낮다는 연구 결과가 있다. 생선은 오메가-3 지방산이 풍부해 심장 박동을 일정하게 유지하도록 돕고 동맥 내 콜레스테롤의 수치가 높아지는 것을 막는다.

사진=shutterstock

## 생리 전에 먹으면 좋은 식품 Vs 나쁜 식품

생리 전에 초콜릿, 사탕 등 단 것이 당긴다는 여성들이 많지만, 생리통이 있다면 피해야 할 음식인 것으로 나타났다.

최근 북미완경학회(North American Menopause Society)는 식단과 생리통에 관한 연구들을 분석해 생리통 완화에 도움이 되는 음식을 발표했다.



지방산이 많은 음식은 염증을 감소시킨다.

커피도 멀리해야 한다. 카페인 은 혈관을 좁아지게 해 자궁을 수축시키고 통증을 악화시키기 때문이다.

보통 생리통 증상은 가벼운 경우가 많지만, 어떤 경우 통증에 더해 설사, 메스꺼움, 구토,

두통, 어지럼증이 동반되기도 하고 배에 가스가 차거나, 집중력이 떨어지거나, 기분 변화가 심하거나, 극심한 피로 증상이 나타나기도 한다.

미국 산부인과협회는 증상 완화를 위해 운동, 따뜻하게 하기, 수면, 휴식을 권한다. 특히, 걸기나 수영과 같은 유산소 운동은 신체에 통증을 차단하는 화학물질 생성을 돕는다.

사진=shutterstock

## 메디케어 가입 페널티 요주의

### 김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커비드 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 약보증을 가입하지 않고 있다가 70세쯤 약이 필요해서 약보증을 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