

# 지구력, 체력 향상 ... 강한 몸 만드는 식품



건강은 물론 탄탄한 몸을 만들기 위해 운동을 하는 사람이 많다. 운동선수까지는 아니더라도 '체력이 좋네'라는 소리를 들으려면 꾸준한 운동과 함께 먹는 음식도 중요한 요소가 된다.

미국 건강·의료 매체 '헬스닷컴'이 강한 몸을 갖는데 도움이 되는 식품을 소개했다.

### ■ 꿀: 지구력 향상



미국 멤피스대 연구팀은 운동 전에 꿀을 먹으면 운동선수들이 긴 시간 지속적으로 에너지를 공급받음으로써 혈당과 인슐린 수치가 안정되는 것을 발견했다.

또한 꿀은 스피드와 지구력을 증강시키는 것으로 나타났다.

### ■ 비트 주스: 체력 증진



붉은색 채소인 비트가 카페인보다 에너지를 증진시키는 데 더 효과적이라는 연구 결과가 있다.

영국 연구팀이 남자 운동선수들을 대상으로 한 실험에

서 한 그룹은 비트 주스를 먹게 하고 다른 그룹은 가짜 약을 먹게 했다. 그 결과, 비트 주스를 먹은 그룹은 다른 그룹에 비해 16% 더 긴 거리를 자전거 운동을 한 것으로 나타났다.

연구팀은 "이 정도 효과는 훈련을 포함해 다른 알려진 방법으로는 이루기 힘든 것"이라고 설명했다.

### ■ 연어: 근육 형성



심한 운동을 하면 근육이 손상될 수 있다. 연어에 풍부한 단백질은 근육을 재합성하는 데 용이하다. 동물실험 결과, 연어에 들어있는 오메가-3와 같은 지방산이 강력한 근육 형성 촉진제인 것으로 나타났다.

새로운 단백질 조직 특히 골격근을 만들기 위해서는 아미노산이 필요한데 생선기름에는 이런 성분이 많이 들어있기 때문이다. 연어에 많은 비타민D 역시 근육 생성과 강화에 효과적이다.

### ■ 체리: 통증 완화



안토시아닌 성분이 다량 포함되어 있다. 안토시아닌은 강력한 산화방지제로서 염증을 막고, 통증 효소를 억제하는 효능이 있다. 연구에 따르면 매일 아침마다 체리 한 접시를 먹은 사람은 주요 염증 지표가 25%나 감소한 것으로 나타났다.

또 마라톤 마니아가 7일 동안 매일 두 번씩 체리주스 12온스(약 340ml)를 마신 결과, 근육통이 거의 사라진 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

Lic. #920169 Since 2007 Insured & Bonded

## 지붕에 관한 모든 것 블루 크루에 맡기세요

Blue Crew

**무료 견적**

- 신축, ADU, Addition 지붕공사
- 태양광 관련 문의 및 자문환영
- 가정집, 아파트, 커머셜, 지붕수리 및 재시공

www.coolroofservice.net  
**(213) 820-3789 LA**  
**(714) 224-8394 OC**

Buena Park Nursing Center ★★★★★

## 부에나 팍 양로병원

- ▶ Skilled Nursing  
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등
- ▶ Subacute Unit  
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식	물리치료 (PT)
한국인 스태프 / 한국인 소셜워커	직업치료 (OT)
한국책, 신문 / 24시간 한국방송	언어치료 (ST)
다양한 한인교회 봉사활동	

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com  
 영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
 8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
 빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
 이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO Medi-Cal (55세 이상) PPO/비보험

문의상담 환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623