

“고강도 유산소 운동, 전이성 암 발병률 낮춘다”

고강도 유산소 운동이 전이성 암 위험을 크게 낮춘다는 연구 결과가 나왔다. 전이성 암이란 암세포가 림프관이나 혈관을 타고 퍼져 원발 부위와 다른 장기에 형성된 암이다.



연구를 주도한 카미트 레비 교수는 이에 대해 “고강도 유산소 운동을 할 때 근육뿐만 아니라 장기에서도 암 세포의 에너지원으로 쓰이는 포도당이 잘 소비되기 때문”이라며 “규칙적으로 고강도 유산소 운동이 이뤄졌을 때 암이 퍼지지 않고 원발성 종양도 크기가 줄어드는 것을 발견했다.”고 덧붙였다.

이스라엘 텔아비브 대학 연구팀이 25~64세 2734명을 대상으로 20년간 추적 관찰을 실시한 결과 규칙적으로 고강도 유산소 운동을 한 사람은 그렇지 않은 사람보다 전이성 암 발병률이 72% 낮은 것으로 나타났다.

동물을 대상으로 한 실험에서도 이와 비슷한 결과가 도출됐다. 암에 걸린 쥐의 내장 샘플을 채취해 분석한 결과 고강도 유산소 운동 후 림프절, 폐, 간에서 전이성 암 발생이 현저하게 줄었다.

고강도 유산소 운동에는 조깅, 사이클, 테니스, 수영, 축구, 농구 등이 포함된다. 실반 애덤스 스포츠 연구소의 이프타흐 게프너 박사는 “고강도 유산소 운동은 전문 선수들만이 하는 것이라는 편견을 버리고 일반인도 평소 건강관리를 위한 방법의 하나로 여기는 것이 좋다.”고 조언했다.

사진=shutterstock

평일 부족한 잠, 주말 늦잠으로 보충 안 돼



휴일 이틀 동안 늦잠을 잔다고 해서 평일에 쌓였던 피로가 해소되지 않는다는 연구 결과가 나왔다. 만성적인 수면 부족은 피로감뿐 아니라 2형당뇨병, 심장병, 비만, 우울증을 불러일으킬 수 있으므로 위험하다.

메릴랜드 대학 의과대학 연구팀은 미국의 20세 이상 성인 9,000명을 대상으로 한 미국 국민 건강영양조사(2017-2020)의 자료를 바탕으로, 성인 10명 중 3명이 수면 장애를 겪고 있다고 밝혔다. 이들은 밤에는 수면 장애를 겪고 낮에는 졸음과 피로에 쌓여 있었다.

임상심리학자인 셸비 해리스(Shelby Harris) 박사는 “조사 결과는 사람들이 얼마나 수면 부족 상태인지를 보여 준다.”며 현대인들이 ‘파라잡기 게임’을 하고 있다고 말했다. 평일에 부족한 잠을 주말에 따라잡으려고 한다는 것이다.

파라잡기 게임이 문제가 되는 것은 일정하지 않은 수면 패턴이 연장되는 것이기 때문이다. 그리고 이로 인해 대가를 치르게 되기 때문이다. 잠자리에 들고 일어나는 시간이 변하는 것에 적응해야 하고 불면증이 계속될 수 있기 때문이다.

수면 전문가들은 하룻밤에 권장되는 수면 시간(7-9시간)을 지키는 것과 함께 일정 시간에 꾸준히 자고 일어나는 것이 중요하다고 말한다. 해리스 박사는 “매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것은 일주기 리듬을 유지하고 밤에 더 나은 휴식을 취할 수 있게 한다.”고 말했다.

사진=shutterstock

날것으로 먹으면 안 되는 식품

배를 먹다 보면 무심코 속 일부까지 먹는 경우가 있다. 배의 씨에는 독성 성분이 들어있어 씨를 함유하고 있는 속 부분은 먹지 않는 것이 좋다. 생활·건강 매체 ‘볼드스카이(Boldsky)’가 날것으로 먹어서는 안 되는 식품들을 소개했다.



어 심한 경우 생명에 위협이 될 수도 있다.

■ 일부 콩류

흰제비콩이나 리마콩은 독성이 있는 청산글리코시드를 함유하고 있다. 이런 독소를 제거하기 위해서는 물에 담근 뒤 가는 작업이 필요하다. 강남콩도 메스꺼움을 초래하는 렉틴이라는 독성 성분을 갖고 있어 날것으로 먹으면 안 된다.

■ 가지

독성 물질인 솔라닌이 들어있다. 솔라닌의 독성은 신경계와 위장에 악영향을 미친다. 구토와 위경련, 현기증, 설사 등을 유발할 수 있다. 따라서 날것으로 먹어서는 안 된다.

■ 감자

감자의 껍이나 껍질 등 초록 부분에는 솔라닌 성분이 다량 들어있다. 또한 차코닌이라는 독성 성분도 있

■ 배, 사과씨

배나 사과 씨에는 아미그달린이라는 성분이 들어있다. 아미그달린은 분해되면 청산가리 성분인 사이안화 수소가 생성된다. 사이안화 수소는 인체에 과다 흡수되면 경련과 호흡 곤란을 일으킬 수 있다. 복숭아와 살구 씨 등에도 아미그달린 성분이 있다.

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