

## 거부할 수 없는 맛? 뇌 집중력 저하시키는 식품들

음식은 건강에 다양한 영향을 미친다. 정신과 전문의 겸 요리사이자 영양 전문가인 우마 나이두(하버드 의대 교수)는 음식과 뇌 건강에 대해 오랜 기간 연구해왔다.

나이두 교수는 "식이 변화가 우리의 기분과 정신적 행복에 영향을 미치는 영향을 연구한 결과, 많이 무성한 채소, 알록달록한 과일과 채소, 해산물, 견과류, 콩과 씨앗 등이 뇌 건강을 증진시켰다"고 말했다.

그는 기억력을 유지하고 집중하고 싶다면 피해야 할 대표적인 음식도 소개했다. 나이두 교수는 "소개한 음식을 식단에서 완전히 없애기는 어렵기 때문에 절제하는 것이 가장 중요하다"고 강조했다.



를 촉진한다. 이는 보다 빨리 퇴행성 질환을 겪을 위험이 높아진다는 것을 의미한다.

한 연구에 따르면 한국 사람들은 하루에 섭취하는 전체 열량의 4분의 1 이상을 라면 등의 초가공 식품을 통해 섭취한다. 는 것으로 나타났다.

### ■ 가공용 종자 기름으로 만든 식품

고도로 가공된 기름은 흔히 콩, 옥수수, 유채씨(카놀라유)의 원료, 면화씨, 해바라기, 홍화씨 등 식품의 열매가 아닌 씨앗에서 추출된다. 이들 기름은 오메가-6 지방산을 많이 함유하고 있다. 오메가-6를 과도하게 섭취하면 뇌에 염증을 일으키는 화학 물질이 몸에서 많이 나올 수 있다. 야채를 볶거나 생선이나 고기를 구울 때는 올리브, 코코넛, 아보카도 오일을 사용하는 것이 좋다.

### ■ 설탕이나 정제당이 너무 많이 첨가된 식품

뇌의 에너지원은 포도당이다. 포도당이 제대로 공급되어야 뇌의 활동이 원활하고 집중력이 높아진다. 하지만 당분이 지나치게 공급되면 되레 뇌에 악영향을 미친다. 포도당 과다 섭취는 뇌에 기억 장애를 일으키거나 해마의 가소성을 떨어뜨린다.

우리가 많이 접하는 파스타 소스, 케첩, 샐러드 드레싱, 그리고 통조림 수프 등에도 설탕이 많이 들어있다.

### ■ 초가공식품(UFP·Ultra-processed food)

초가공식품이 많이 포함된 식단은 텔로미어를 줄여 짧게 만든다. 텔로미어가 짧아지면 건강한 세포의 노화

### ■ 인공 감미료가 첨가된 식품

칼로리가 없는 인공 감미료는 장내 나쁜 박테리아를 늘릴 수 있다. 사카린, 수크랄로스, 스테비아, 아스파탐 등이 이에 포함된다. 이들 인공감미료는 뇌에 해로운 활성산소 증가에도 영향을 미친다. 나이두 교수는 과일 추출물이나 꿀을 사용해 단맛을 보충하는 것이 좋다고 제안했다.

### ■ 튀김

한 연구에 따르면 튀긴 음식의 과다 섭취는 기억력과 인지기력 점수를 낮추는 데 영향을 미친다. 튀기는 조리법보다는 굽거나 찌거나 에어프라이어 조리하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

### 메디케어 처방약보험

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$2000/yr)

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ 시니어 우대플랜 - Part C (A+B+D)
- ★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
- ★ Part B 보조 (\$125/mo.)
- ★ Flex Card (\$500), Grocery (\$50/mo), OTC (비처방약커버) 안경, 운동, 침술, 치과, 보청기, 발치료, 교통편제공 해외여행 중 응급치료, 등등 (회사마다 조금씩 다름)
- ★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
- ★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
- ★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
- ★ Supplement Plan (PPO)
- ★ 의사나 병원 선택의 자유

전문 메디케어 건강보험 에이전트로 모든회사를 취급하며 손님께 맞는 적합한 선택으로 비교해 드리고 오랜 경험을 바탕으로 성심껏 도와드리겠습니다.

**Sally Kim Licensed Insurance Agent**  
(714)714-6393 License No. 0B07129 Skim8588@yahoo.com

### Grace

## 속눈썹 연장

### 연말 파격세일

- 속눈썹 연장 \$50
- 속눈썹 펴 \$40
- 속눈썹 아이라인 타투 \$150

**310.951.7373**  
플러튼/토렌스 - 문자 남겨주세요 -

서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

she Lord is my shepherd:  
I shall not want.  
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

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카 La Palma Ave. 월마트 주유소

메디케어 HMO Medi-Cal (55세 이상) PPO/비보험 문의상담 환영 **714.752.6088**  
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623