

### 취침 전 물 섭취, 혈액·혈관 건강 도움



'건강 수명'은 건강한 피(혈액)와 혈관이 기본이다. 혈액이 건강하지 못하면 피의 흐름(혈류)에 문제가 생기고 혈관손상을 유발하는 염증물질이 분비될 수 있다. 혈관이 나빠지면 다른 장기 건강에도 적신호가 켜진다.

혈액은 심장, 동맥, 모세혈관, 정맥을 통해 몸 구석구석을 돌며 산소와 영양분을 전달하고 노폐물을 배출시킨다.

혈액 건강이 나빠져 적혈구와 백혈구 수치가 올라가면 혈액점도가 높아지는데, 이로 인해 혈류이상 및 혈관손상을 유발하는 염증물질이 분비될 수 있다. 그러므로 평소 혈액세포 성분인 적혈구, 백혈구, 혈소판이 정상범위를 유지할 수 있게 유해환경에 노출되지 않도록 주의해야 한다.

혈액 건강을 위해서는 금연은 기본이고 음주, 육류나 기름진 음식을 절제해야 한다.

물을 충분히 마시면 혈액의 흐름이 원활해지고, 혈액 내 노폐물이 과다하게 쌓이는 것을 막을 수 있어 혈액의 점도를 낮출 수 있다. 사람마다 다르지만 평균 하루에 8잔 정도(250cc기준)가 체내의 원활한 수분 공급에 도움이 될 수 있다.

특히 취침 전 물 한 잔을 마시는 것은 자는 동안 수분이 손실되어 혈액 점도가 올라서 혈류 이상이 발생하는 것을 예방할 수 있다. 첨가물이 포함된 음료보다는 맑은 물을 마시는 것이 좋다.

사진=shutterstock

### 관절염 환자도 골프를 치면 좋은 이유

골프가 관절염 환자에게 정신적, 신체적 측면에서 모두 좋다는 연구 결과가 나왔다.

호주 사우스오스트레일리아대 연구팀은 골프를 치는 사람 중 골관절염을 앓고 있는 459명을 대상으로 설문조사를 한 뒤, 골프를 치지 않는 일반 호주인 약 1만6,000명의 설문조사와 비교했다.

그 결과 골프를 치는 사람의 90% 이상이 자신의 건강에 대해 자신감을 보였다. 골프를 치지 않는 사람의 이런 답변 비율은 64%에 그쳤다. 심리적 고통을 호소하는 비율은 골프를 치지 않는 사람(22%)이 골프를 치는 사람(8%)의 약 3배였다.

연구팀에 의하면 골프는 근육 결합을 통해 근력, 유연성, 균형을 향상시킨다. 골프에선 정확한 샷을 위해 정확한 조정과 균형이 필요하다. 이를 위한 규칙적인 연습은 체력 증진과 부상 예방에 도움이 된다. 또, 골프는 달리기, 조깅, 헬스클럽 근육운동 등에 비해 관절에 충격이 훨씬 덜하다. 친구, 친지 등 다른 사람과 함



께 플레이하면 우정을 쌓고 소속감을 가져 정신 건강과 웰빙에 도움이 된다.

야외에서 골프를 치며 시간을 보내면 자연의 신선한 공기, 햇빛을 함께 누릴 수 있다. 기분이 좋아지고 면역기능이 강화된다는 연구 결과도 많다.

사진=shutterstock

### 두부 자주 먹으면 심장병 위험 감소



두부나 이소플라본이 많이 든 식품을 자주 먹으면 심장질환 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다. 식물성 에스트로겐으로도 불리는 이소플라본은 콩 단백질의 하나이다.

하버드대 공중보건대학 연구팀은 장기간의 건강 및 영양 연구에 참가한 20여만 명의 미국인에 대한 자료를 추적 조사했다. 연구 시작 시점에서 대상자 중 암이나 심장병이 있는 사람은 없었다.

연구 결과, 일주일에 한 번 이상 두부를 먹는 사람은 한 달에 한 번 이하로 먹는 사람에 비해 심장질환 발병 위험이 18% 낮은 것으로 나타났다. 특히 폐경 전후의 여성들로서 호르몬 치료를 받지 않는 사람들은 두부 섭취와 심장질환 감소와의 연관성이 큰 것으로 밝혀졌다.

연구팀의 쉰 치 박사는 "이소플라본과 두부, 심혈관질환 위험 표지자에 대한 인체 시험이나 동물 실험은 긍정적 효과를 나타내고 있다."며 "특히 심장병 발병 위험이 높은 사람은 식습관을 개선할 필요가 있다."고 말했다.

그는 "두부 등 이소플라본이 풍부한 식품은 동물성 단백질을 대체할 좋은 단백질 공급원"이라고 덧붙였다.

이소플라본이 풍부한 식품으로는 콩, 팥, 리콩, 누에콩 등 각종 콩류와 두부 같은 콩으로 만든 식품, 피스타치오, 땅콩 등의 견과류가 있다.

사진=shutterstock



**EXPO LENDING**  
Gale Financial DBA Expo Lending  
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





**Sean Kim**  
Senior Loan Agent



**Reverse Mortgage • Line of Credit - Low Cost**

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program - Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램

NMLS #343413 **213.591.2535**  
seanhansu@gmail.com  
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748