

“꼭꼭 잘 씹어야 뇌 건강해진다”



음식을 선택할 때 대부분 맛, 칼로리, 영양소 등을 따진다. 그런데 여기에 더해 얼마나 많이 씹을 수 있는 음식인가도 생각해봐야 한다.

머리와 목에도 규칙적으로 움직여주어야 하는 근육들이 있다. 그 근육들을 운동시켜줄 수 있는 방법 중 하나가 씹는 행위다.

기술이 발달하면서 음식을 먹는 데 쏟는 노동의 양

은 꾸준히 감소해왔다. 절구와 맷돌에서부터 믹서기, 분쇄기, 칼, 강판, 푸드 프로세서, 가스레인지의 열에 이르기까지. 그 결과 우리의 턱 근육이 할 일이 거의 없어졌다.

현재 우리가 먹는 음식은 과거에 비해 부드러워졌고 기계적으로 더 많은 가공 과정을 거친다.

음식을 씹을 때 우리는 혀와 치아, 턱뼈, 두개골, 근육 등 많은 신체 부위를 사용한다. 음식을 씹고, 자르고, 삼키는 행동은 얼굴과 목 근육을 자극하고 턱과 성대, 심지어 뇌 기능 발달에 도움을 준다.

씹기는 뇌의 혈류를 증가시켜 기억과 기타 인지 기능에 관여하는 뇌 영역(해마) 보존을 돕는다. 게다가 감정적 긴장이나 스트레스 완화에 도움을 주고 음식을 베어 물 때 발생하는 힘은 뇌의 신경활동 증가를 돕는다. 이런 효과를 보기 위해서는 액체 상태의 음식보다는 기계적인 가공을 거치지 않은 음식을 선택하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

“비타민 D, 암 사망 위험 줄인다”

매일 비타민 D를 섭취하는 것이 암 사망 위험을 낮춘다는 연구 결과가 나왔다.

독일 암연구센터 연구진은 최근 비타민 D 섭취가 암 사망 위험을 12%까지 줄일 수 있다는 연구 결과를 발표했다.

연구진은 총 10만 5000명의 참가자들에 대한 14개의 연구 데이터를 분석했으며, 비타민 D 중에서도 비타민 D3와 암 발병의 상관관계를 분석했다.

그 결과 매우 많은 양의 비타민 D3를 간헐적으로 섭취했을 경우에는 암 사망률에 아무런 영향을 끼치지 않았지만, 매일 섭취했을 때는 암 사망률이 12% 감소한 것을 확인할 수 있었다.



특히 비타민 D3 섭취가 젊은 사람들에게보다 70세 이상의 노인들에게 효과가 있었고, 암 진단을 받기 전에 예방 차원에서 비타민 D 보충제를 먹기 시작한 사람들에게 더 효과가 있었다.

연구진은 이 연구 결과가 “암에 걸린 적이 없는 사람들을 포함해 기본적으로 50세 이상 모든 사람이 비타민 D 보충으로 이익을 볼 수 있다는 것을 의미한다.”고 전했다.

비타민 D가 포함된 음식으로는 연어와 참치 통조림, 달걀 노른자, 쇠고기 간, 대구 간유 등이 있으며, 햇빛 노출을 통해서도 얻을 수 있다.

사진=shutterstock

욕실 수건, 얼마나 자주 교체해야 할까



그날 사용한 수건을 그날 곧바로 세탁기에 돌리는 사람이 있는가하면, 욕실 수건걸이에 걸어두고 며칠씩 사용하는 사람들이 있다.

미생물학자 네이슨 테트로는 “수건에서 증식하는 미생물 수준을 고려하면, 최소 일주일에만 한 번은 빨아야 한다.”며 “일주일 내 수십만, 수백만 개의 미생물이 수건에서 번식할 수 있다.”고 말했다.

대부분의 미생물은 크게 걱정할 수준은 아니지만, 문제가 되는 균들도 있다. 이 중에는 항생제 내성을 보이는 황색포도구균이 있다.

여러 번 재사용한 수건으로 얼굴을 닦을 때도 주의가 필요하다. 얼굴 여드름이나 모낭염 등이 악화될 수 있다. 같은 수건으로 얼굴을 3-4번 정도 닦았다면 세탁을 한 뒤 사용하는 것이 피부 트러블을 줄일 수 있는 방법이다.

세탁 시 세제를 너무 많이 사용하는 것도 바람직하지 않다. 세제 잔여물이 수건에 남아있으면 흡수력을 떨어뜨릴 수 있다. 또 수건이 잘 마르지 않기 때문에 수건에서 시큼한 냄새가 날 수 있고 균이 잘 번식할 수 있다. 세제는 권장량만큼만 사용한다.

화장실 내부는 샤워 시 상승하는 온도와 습기로 균이 빨리 자라는 환경이다. 세탁한 수건은 화장실 밖 건조한 환경에서 완벽하게 말린 뒤 사용한다.

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