

치매 물리치는 뇌 건강법

나이 들수록 뇌의 인지능력은 점점 퇴화한다. 전문가들은 젊었을 때부터 일찌감치 치매를 예방하고 뇌 기능을 강화하는 생활습관이 중요하다고 말한다. 뇌를 젊게 유지하는 방법을 '코메디닷컴'이 소개했다.



■ 근력 운동·심혈관계 운동에 집중

근력 운동과 심혈관계 운동이 뇌 건강에 좋은 효과가 있다는 연구결과가 있다. 관련 연구에 따르면, 1시간 30분 동안 걷기 운동을 하거나 5분간 강도 높은 인터벌 트레이닝을 하면 알츠하이머병 위험을 낮추는 것으로 나타났다.

■ 뇌에 좋은 오메가3 지방산 섭취

오메가-6 지방산은 고기나 식물성 기름에 많이 들어있고, 오메가-3 지방산은 생선, 견과류, 씨앗류에

풍부하다. 사람들은 보통 오메가-6 지방산에 비해, 오메가-3 지방산은 충분히 섭취하지 못한다.

■ 명상으로 뇌의 인지능력 제고

스트레스 수준을 낮추는 것은 인지 능력을 향상시키는 것과 연관이 돼 있다. 뇌 관련 연구에 따르면 명상이나 스트레스를 감소시키는 운동 등은 뇌의 신경회로를 새롭게 바꿀 수 있는 것으로 나타났다.

■ 얼굴을 맞대고 소통

인터넷 기술이 발달하면서 얼굴을 맞대고 소통하는 일이 점점 줄어들고 있다. 한 연구에 의하면, 대면 접촉 등 전통적인 사회적 관계는 알츠하이머병 발병 위험을 낮춘다.

사진=shutterstock

귀에는 되도록 손 안대는 게 좋은 이유

습관적으로 귀지를 파내는 사람이 많다. 하지만 비위생적인 면봉으로 귀를 후볐다가는 오히려 귀 건강을 크게 해칠 수 있다. 전문의들은 "귀지는 파내는 것보다 그냥 남겨두는 것이 귀 건강에 좋다"고 말한다.



더럽고 지저분한 것으로 여겨기 쉬운 귀지는 외이도에 분비된 땀, 귀지샘의 분비물, 벗겨진 표피 등으로 만들어진다. 귀지에는 단백질 분해효소, 면역글로불린, 지방 등의 성분이 들어 있다. 귀지는 외이도 표면이 건조해지는 것을 막고, 먼지, 세균, 곰팡이 등이 고막까지 들어가는 것을 막는다. 이처럼 윤활제, 항균제 작용을 해 귀를 보호해 주기 때문

에 기능적으로 귀에 아무 이상이 없다면 귀지를 굳이 꺼낼 필요는 없다.

귀 속에 귀지가 많이 쌓이면 음식을 씹거나, 말할 때 턱의 움직임에 의해 귀 밖으로 자연스럽게 빠져 나온다.

전문의들은 "다만 귀의 입구에서 고막에 이르는 외이도가 좁아 귀지가 나오는 길이 잘 막히는 사람, 고막이 파열된 사람은 병원에서 귀지를 녹이는 약물을 써서 청소하는 것이 좋다"고 말한다.

집에서 면봉으로 손쉽게 파려다 귀지를 더 깊숙이 들어가게 하거나 오히려 귀를 다칠 수 있는 까닭이다.

사진=shutterstock

하루 드립커피 1~4잔 마시면 조기사망 위험 감소



종이필터(여과지)로 추출한 커피 즉, 드립커피를 즐기는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 조기 사망 위험이 낮은 것으로 밝혀졌다.

스웨덴 예테보리대학교 연구팀은 50만8,000여 명의 노르웨이인 성인 남녀를 대상으로 연구를 진행했다. 연구시작 시점에서 대상자들은 20~79세였고, 이후 20년 동안 약 4만6,000여 명이 사망했다.

연구 결과, 드립커피를 정기적으로 마시는 사람들은 어쩌다 마시거나 전혀 마시지 않는 사람들에 비해 20년 안에 사망할 확률이 15% 낮은 것으로 나타났다.

다만 종이필터를 쓰지 않은 일반 커피는 이러한 효과가 없었다. 오히려 이런 커피를 하루에 9잔 이상 마시는 사람들은 심장질환으로 사망할 위험이 9% 높았다.

연구팀의 다크 텔레 박사는 "드립커피를 하루에 1~4잔 마시는 것이 가장 건강한 커피 마시는 습관이었다"고 밝혔다.

드립커피는 종이 필터를 사용해 지질 성분을 제거할 수 있는 것으로 알려져 있다. 실제로 드립커피 한 잔에는 종이필터를 쓰지 않은 다른 일반 커피보다 지방으로 된 지질 상승 물질의 농도가 낮은 것으로 나타났다.

연구팀은 "종이필터를 쓰지 않고 만들어진 일반 커피에는 천연오일 함량이 높아 혈중 콜레스테롤 수치를 높이는 것으로 알려져 있다"고 설명했다.

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