

“일주일에 오렌지 1개, 황반변성 위험 낮춘다”

오렌지가 노화에 따른 황반변성을 예방에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다.



호주 시드니대학 웨스트미드 의학연구소는 50세 이상 남녀 2천여 명을 대상으로 15년 동안 식습관과 안구 건강과 관련한 자료를 수집하고 분석했다. 그 결과 오렌지를 섭취하는 사람은 오렌지를 전혀 섭취하지 않는 사람에 비해 노인황반변성(AMD)의 위험이 60%까지 낮아지는 것을 확인했다.

는 것으로 나타났다고 그는 덧붙였다.

황반변성은 망막의 중심부인 황반이 손상돼 시야의 중심부를 보는 시력인 중심시(central vision)를 잃는 질환이다. 60세 이상 성인의 시력 상실을 초래하는 가장 흔한 원인이다. 노인 황반변성은 완치방법이 없고 항체 주사나 레이저 수술 등으로 진행을 지연시키는 치료법만 존재하며, 방치할 경우 실명으로 이어질 수 있다.

연구팀의 고피나트 교수는 오렌지에 들어있는 강력한 항산화 성분인 플라보노이드가 이러한 효과를 가져오는 것으로 보인다고 설명했다. 염증을 억제하는 플라보노이드는 모든 과일과 채소에 들어있지만 다른 식품에 들어있는 플라보이드는 이러한 효과와 연관이 없

연구진은 “이번 연구는 플라보노이드와 노인황반변성 사이의 관계에 초점을 맞춘 것으로, 일주일에 단 한 개의 오렌지만 먹어도 노인황반변성 위험을 낮추는 뚜렷한 효과가 있다는 사실이 입증됐다.” 고 설명했다.

사진=shutterstock

중년에 성 만족도 낮으면, 노년에 인지기능 저하

중년기의 낮은 성적 만족도가 노년의 인지 기능 저하와 연관이 있다는 연구 결과가 나왔다.



펜실베이니아주립대 연구진은 56-68세 남성을 대상으로 발기 기능과 관련된 미세혈관 변화 등의 신체적 변화와 낮은 성적 만족도를 포함한 심리적 변화가 인지 능력과 연관이 있는지에 대해 조사했다.

족도가 향상되면 잠재적으로 기억 기능이 개선될 수 있다. 발기 기능 감소와 성적 만족도가 기억력 감소와 관련이 있다는 사실을 발견한 것이다.

연구진은 이들 요인들 사이에 강력한 상관관계는 밝혔지만, 관계의 정확한 원인은 찾아내지 못했다. 연구진은 성 건강의 중요성을 강조하며 전반적인 건강의 중요한 신호인 발기 기능에 더 많은 관심을 기울일 것을

연구 결과에 따르면 성적 만족도와 발기 기능의 감소는 노년기 기억력 감퇴 징후와 관련이 있는 것으로 확인됐다.

전반적인 성적 만족도가 낮으면 치매, 알츠하이머병, 심혈관 질환, 기타 스트레스와 같은 건강 문제의 위험을 높여 인지 기능 저하를 유발할 수 있다. 반대로 성적 만

촉구했다. 연구진은 “발기 기능을 모니터링 하면 70대에 도달하기 전에 인지 기능 저하 위험이 있는 개인을 조기에 발견할 수 있다.” 고 제안했다.

사진=shutterstock

걱정, 질투 많은 여성 치매 위험 2배 높다



걱정과 질투심 등의 감정이 여성들의 알츠하이머병 위험을 증가시키는 것으로 드러났다. 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환으로, 뇌의 신경세포가 서서히 퇴화되면서 축소돼 건망증과 혼동 상태에 빠지는 질환이다.

스웨덴 예테보리대학교 연구팀이 46세 이상의 여성 800명을 38년간 추적 조사한 연구 결과에 따르면 중년기에 불안해 하거나 기분 변화가 심한 여성들은 노년기에 신경계 질환에 걸릴 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

연구팀은 이들을 상대로 연구 시작 단계에서 다양한 형태의 기억력 테스트와 함께 신경증적 성질, 외향성 혹은 내향성 등을 따지는 성격 테스트를 실시했다. 아울러 그들이 얼마나 자주 스트레스와 공포, 긴장, 신경과민, 수면장애 등을 겪는지를 설문 조사했다.

그 결과, 걱정과 질투심, 마음의 변화가 심한 것 등을 측정한 신경증적 테스트에서 가장 높은 점수를 얻은 그룹은 가장 낮은 점수를 얻은 그룹에 비해 알츠하이머병 위험이 2배 높은 것으로 나타났다.

연구를 이끈 레나 요한손 박사는 “이번 연구를 통해 개인의 성격이 행동과 생활방식, 스트레스 반응 등에 영향을 미쳐 치매 유발 요인이 될 수 있다는 것을 알아냈다.” 고 말했다.

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