

근력 운동, 일주일에 2~3회가 적당



근력 운동은 아령, 역기, 웨이트 장비, 탄력 밴드 등을 이용해 근력과 근지구력을 강화하는 운동이다. 걷기 등 유산소 운동과 함께 병행하는 것이 건강에 가장 좋다.

근력 운동은 근력과 근지구력, 유연성 등을 좋게 하고 혈압-혈당 조절, 심혈관계 위험을 낮추는 효과가 있다. 유산소 운동과 근력 운동을 함께 한 경우 혈압과 혈당을 조절하는 추가 효과가 있기 때문에 고혈압, 당뇨병 환자도 다른 질병이 없는 한 일주일에 2~3회 근력 운동을 권한다. 근력 운동은 건강한 사람도 매일보다는 일주일에 2~3회가 좋다. 근육, 인대, 관절이 쉬 시간을 주고 근육이 강화될 시간적 여유도 필요하기 때문이다.

근력 운동 도중 휴식 시간도 중요하다. 가벼운 무게 운동을 할 때에는 세트간 1~2분 휴식, 무거운 때에는 3~5분 이상이 좋다. 휴식 시간이 짧으면 근육이 충분히 쉬지 못해 운동 효율이 떨어진다. 반면에 휴식 시간이 길면 워밍업이 될 되어 다치기 쉽다. 근력 운동을 할 때에는 몸쪽으로 당길 때 숨을 내쉬고, 몸 밖으로 내밀 때 숨을 들이 쉬는 것이 가장 좋다. 익숙하지 않을 때에는 숨이 멈추지 않도록 주의만 해도 된다.

사진=shutterstock

매일 '사과 한 개', 뇌 보호 치매 예방도

'매일 사과 한 개는 의사를 멀리하게 한다' 라는 말이 있다. 실제로 사과를 주기적으로 먹으면 기억력을 향상시키고 알츠하이머 발병 위험을 낮출 수 있는 것으로 나타났다.

사과에 함유된 '플라보노이드(Flavonoid)' 라는 폴리페놀 성분이 유해 물질과 신경독성(Neurotoxicity)으로부터 뇌를 보호하는 효과가 있어, 사과를 먹는 것이 알츠하이머 예방에 도움을 줄 수 있다는 것이다.

미국 시드니의 식품 과학자 빈센트 박사는 미국에서 진행된 연구를 인용해 사과의 효과를 설명했다. 해당 연구에서 50세의 참가자 2800명을 관찰한 결과, 플라보노이드가 풍부한 음식을 덜 섭취한 그룹이 많이 섭취한 그룹에 비해 알츠하이머에 걸릴 확률이 2~4배 더 높았다.

알츠하이머의 원인이 될 수 있는 신경독성은 체내 신경계가 중금속, 식품 첨가물, 살충제, 화장품 등 각종 독성물질에 노출될 때 발생하며 이는 신경계의 정상적인 활동을 망가뜨린다. 이 때 뇌세포가 붕괴되어 뇌 기능이



저하되면 알츠하이머가 발병할 수 있다.

사과에 든 플라보노이드는 우울증, 불안 증상을 개선할 수 있는 강력한 항산화제로 정신 건강 증진에도 효과적이다. 사과 이외에도 배나 케일, 시금치와 같은 채소, 초콜릿과 와인 등에도 플라보노이드가 함유돼 있어 적절하게 섭취하는 것이 건강에 좋다.

사진=shutterstock

화장품 브러시 "변기보다 더 더럽다"



매일 같이 사용하는 화장품 브러시나 스펀지는 얼마나 더러울까?

미국의 화장도구 세척 관련 G브랜드 연구진들은 스펀지와 브러시 표면을 페트리 접시에 문혔다. 도구는 겉보기에 깨끗해 보였음에도 불구하고, 관찰 결과 접시 전체에 노란색과 흰색 점을 이루는 박테리아가 득실득실했다. 심지어 화장품들은 변기보다도 더 더러울 수 있다는 지적이다.

영국의 피부과 전문 아벤투스 클리닉이 12개의 화장품 브러시와 변기의 위생 수준을 비교 연구했다. 그 결과, 12개 중 11개, 약 92%의 화장품 브러시가 변기보다 더 더러운 것으로 드러났다. 아이세도우 브러시가 가장 더러웠으며, 블러셔 브러시, 립글로스 등이 그 다음이었다.

추정치에 따르면 미국인의 22%는 화장도구 청소를 아예 하지 않는다. 39%는 청소를 하기는 해도 한 달에 한 번도 세척을 하지 않는다. 하지만 청소하지 않은 채로 브러시나 스펀지를 지속적으로 사용하게 되면 각질, 먼지, 기름 등을 고스란히 흡수한다. 곰 박테리아와 곰팡이의 서식지로 변질된다. 이는 결막염, 여드름, 발진, 피부병 등을 유발할 위험이 있다.

화장도구의 청결을 유지하고 피부 염증이 나 발진을 방지하기 위해서는 7일에서 10일에 한 번은 무조건 세척하는 것을 권고한다.

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