

중년 시기 근육 키우면 노년 심장 '튼튼'

근육을 잘 유지한 중년의 남성은 나이가 들어가면서도 심장 질환에 걸릴 위험이 낮은 것으로 나타났다.

그리스 하로코피오대학교 연구팀은 45세 이상의 건강한 남녀 1,000여명을 대상으로 10년간 추적 조사연구를 실시했다. 연구기간 동안 대상자 중 272명에게서 뇌졸중이나 경미한 뇌졸중을 포함해 심혈관 질환이 발생했다.

연구 결과, 대상자 중 근육이 많았던 사람들은 적었던 사람들에 비해 심장 질환에 걸릴 가능성이 81% 낮은 것으로 나타났다. 특히 근육이 많았던 사람들은 고혈압, 당뇨병, 비만 등 심장 질환의 위험 인자 보유율도 낮았다.

연구팀은 "근육의 양과 심장 질환과의 이런 관계는 남



성에게서만 나타났다."며 "이는 노화와 관련된 남녀 간 호르몬 차이 등의 이유 때문일 것"이라고 설명했다.

사람의 근육은 30대 중반 이후 10년마다 약 3%씩 줄어든다. 이전의 연구에서는 근육의 양이 심장마비나 뇌졸중과 연관성이 있다는 게 밝혀졌지만, 이는 심장 질환이 있는 사람들에게 초점을 맞춘 것이었다. 하지만 이번 연구는 심장 질환이 없는 사람들을 대상으로 중년 때 근육의 양이 장기간에 걸쳐 심장 건강에 어떠한 영향을 미치는지를 분석했다.

연구팀의 데모스테네스 파나지오타코스 박사는 "꾸준하게 운동하고 단백질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 근육의 양을 보존하는데 도움이 된다."고 말했다.

연구팀은 "물을 자주 마시면 몸안 노폐물 배출에 도움이 되고, 물 자체를 소화하는데 열량을 소모하므로 다이어트에 효과적"이라며 "일시적이지만 물이 포만감을 주는 것도 이번 결과를 도출해내는 데 한 몫 했을 것"이라고 설명했다.

사진=shutterstock

식사 전 물 마시기, 체중 감소 효과

식사하기 30여분 전에 물을 마시면 다이어트에 도움이 된다는 것은 이미 알려진 사실이다. 그렇다면 얼마나 물을 마셔야 체중을 줄이는 효과가 있을까?

'코메디닷컴'이 캐나다 퀸스 대학교 연구팀의 연구결과를 인용해 전한 바에 따르면, 식사 전 물을 500ml 정도 12주간 마시면 약 2kg을 감량할 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 비만한 남녀를 무작위로 두 그룹으로 나눠 남성은 1,500칼로리, 여성은 1,200칼로리 수준의 저칼로리 식사를 제공했다. 연구팀은 첫 번째 그룹은 식사량만 조절하게 했으며, 두 번째 그룹은 식사량 조절과 함께 식사 전 물을 500ml 정도 마시도록 했다.



12주 후 첫 번째 그룹은 5~8kg, 두 번째 그룹은 7~10kg 감량에 성공했다. 즉, 비만한 사람들이 모두 같은 식단을 먹었음에도 식사 전 물을 충분히 마신 사람이 더 수월하게 살을 뺐 것이다.

식사 전에 물을 마시면 식사 때마다 평균 40~200칼로리 적게 섭취하는 경향을 보였다.

연구팀은 "물을 자주 마시면 몸안 노폐물 배출에 도움이 되고, 물 자체를 소화하는데 열량을 소모하므로 다이어트에 효과적"이라며 "일시적이지만 물이 포만감을 주는 것도 이번 결과를 도출해내는 데 한 몫 했을 것"이라고 설명했다.

사진=shutterstock

두부 자주 먹으면 심장병 위험 감소



두부나 이소플라본이 많이 든 식품을 자주 먹으면 심장질환 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다. 식물성 에스트로젠으로도 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 심장 질환 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 풋콩, 병아리콩, 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