

집안일 10분만 해도 조기 사망 위험 '뚝'

10분 미만의 일상적 신체활동을 정기적으로 하는 것만으로도 조기 사망 예방에 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

호주 시드니대 연구진은 영국의 장기건강프로그램에 등록된 2만5,241명의 활동을 추적했다. 특히 여가 시간에 운동을 하지 않는다고 답한 사람에 초점을 맞췄다. 연구진은 웨어러블 장치를 착용한 이들의 움직임을 10초 간격으로 모니터링했다. 그 결과 아이들과 놀아주기, 정원 가꾸기, 집안일처럼 일상생활에서 10분 미만의 짧지만 강도 높은 신체활동만으로도 사망 위험이 현저히 감소한다는 사실을 발견했다.

연구진은 짧은 시간 동안의 활동도 건강에 도움이 되지만, 운동 시간이 길수록 참가자들의 건강 상태가 더



이 29% 낮아졌다.

미국심장학회의 예방위원장 캐서린 벤지거 박사는 "춤을 추고, 정원을 가꾸고, 개를 산책시키는 데 어떤 장비도 필요하지 않다. "면서 "현관문을 열고 밖으로 나가만 해도 된다."고 밝혔다.

사진=shutterstock

적정 알코올 섭취량, 1주일에 소주 5잔 이내



지나친 음주는 생체리듬까지 흐트러지게 해서 일상생활에 지장을 주기도 한다.

알코올은 입에서부터 소장까지 모든 점막에서 흡수된다. 특히 소장에서 주로 흡수된 후 간과 근육에서 아세트알데히드라는 숙취 유발 물질로 전환되고 다시 물과 이산화탄소로 분해되어 배출된다.

알코올 대사 과정에 작용하는 효소의 종류와 양에는 개인마다 차이가 있어 취하는 속도와 분해 속도가 달라진다. 일반적으로 적정 알코올 섭취량은 남자 1일 40g, 여자 20g 이내여야 한다. 이를 흔히 즐겨 마시는 도수 19%의 소주로 환산해보면 1주일에 1회, 남자는 5잔 이내 여자는 2.5잔 이내가 된다. 하지만 적정 알코올 섭취량과 관계 없이 술을 마신 후 다음날 숙취로 인해 일상생활에 지장이 있다면 자신의 적정 음주량을 벗어난 것이라고 볼 수 있다.

어쩔 수 없이 술을 마신다면 항상 물을 곁에 두고 수시로 들이키는 것이 좋다. 안주도 기름진 음식보다는 과일과 채소 위주로 먹으면 건강뿐만 아니라 다음날 숙취 해소에 효과적이다.

널리 알려진 숙취 해소법 중 잘못된 것은 짬뽕이나 사우나에서 땀을 빼는 것이다. 그러나 이는 위험한 행동이다. 술을 마시면 알코올이 수분을 체외로 배출시키는 작용을 해 체내에 수분이 부족해져 건강에 악영향을 미칠 수 있다.

사진=shutterstock

살 났을 때 곁에 두면 좋은 식품

살을 났을 때도 적당한 양의 탄수화물 섭취가 필요하다. 건강정보 매체 'Eat This, Not That' 이 체중 감량에 도움을 줄 수 있는 식품을 소개했다.

■ 식힌 감자

중간 크기 감자 하나에는 약 110kcal가 들어있다. 지방이 없으며 포만감을 준다. 감자의 높은 수분 함량과 섬유질 덕분에. 특히 튀기지 않고 익힌 감자를 식혀서 먹으면 소장에서 소화되지 않고 대장에서 발효되어 장내 유익균의 먹이가 되는 탄수화물인 저항성 전분 함량이 높아져 체중 감소에 도움이 된다. 저항성 전분은 또 체중 증가와 관련이 있는 인슐린 감수성을 향상시킨다. 인슐린 감수성이 높을수록 혈당 조절도 잘 되고 체중 감소에도 도움이 된다.



감이 오래 지속되어 체중 감량에 도움이 된다. 옥수수 하나에는 약 100kcal, 섬유질 3g 가량이 들어있다.

■ 통밀빵

통밀빵 한 조각에 들어있는 칼로리는 약 110~120kcal다. 통곡물은 영양소와 섬유질이 풍부해 포만감을 준다. 통곡물을 섭취한 사람들은 그렇지 않은 사람보다 건강한 체

중에 도달하고 관리할 가능성이 훨씬 높다는 연구 결과도 있다.

■ 바나나

섬유질이 풍부하고 칼로리는 낮으면서 달콤해 다이어트를 할 때 먹기 좋다. 저항성 전분이 들어있는 털 익은 바나나를 선택하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

■ 옥수수

섬유질이 풍부하고 소화가 천천히 되기 때문에 포만

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

영관: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com