

견과류, 노화에 따른 체중 증가 억제



호두, 밤, 아몬드, 잣 등 견과류를 매일 조금씩 먹는 사람들은 나이가 들어가면서 생기는 체중 증가와 비만을 막는데 도움이 되는 것으로 나타났다.

하버드대학교 연구팀은 30여만 명을 대상으로 20년간 연구를 진행했다. 연구팀은 이들을 3개 그룹으로 나눠 체중과 식습관, 신체 활동량 등에 대한 정보를 분석했다.

3개 그룹 중 첫 번째 그룹은 40~75세의 전문직 남성 5만1000여명으로, 나머지 2개 그룹은 24~55세의 간호사 12여만 명으로 구성됐다. 연구팀은 4년마다 이들의 체중과 식습관을 조사하고, 2년마다 운동량에 대해 보고를 하게 했다.

연구 결과, 어떤 종류의 견과류건 매일 한 움큼(약 14g)씩 먹는 사람은 장기간에 걸쳐 체중 증가가 덜하며, 비만 위험도 낮아지는 것으로 나타났다.

또 초콜릿, 과자 등의 간식 대신 견과류를 14g씩 섭취하면 향후 4년 동안 0.41~0.7kg의 체중 증가를 막을 수 있는 것으로 밝혀졌다. 견과류에 들어있는 섬유질은 장 속에 있는 지방과 잘 뭉치는데 이는 더 많은 칼로리를 배설시키는 것을 의미한다.

연구팀의 시아오란 리우 박사는 "이런 효과 덕에 견과류를 매일 14g 정도 섭취하면 비만이 될 위험이 23% 낮아지는 것으로 나타났다." 고 말했다.

사진=shutterstock

달걀 건강하게 먹는 법



건강 수명을 위한 근육의 중요성이 부각되면서 달걀에 함유된 단백질에 관심이 모아지고 있다. 근육 생성을 위한 단백질 섭취는 중년 이후 건강을 위해 더욱 관심을 가져야 한다.

단백질은 달걀뿐만 아니라 육류, 콩류에도 풍부하다. 전문가들은 근육 감소를 막기 위해서는 달걀, 생선, 콩, 두부 등 흡수가 잘되는 단백질 섭취를 권한다.

달걀은 콩류와 함께 미국식품의약국(FDA)의 단백질소화흡수율(PDCAAS) 판정에서 소화 흡수율 최고점을 받았다. 가장 우수한 단백질인데다 흡수율도 뛰어나 노약자들도 부담없이 먹을 수 있다. 그렇다면 어떻게 하면 달걀을 더 건강하게 먹을 수 있을까?

가장 중요한 것은 신선한 달걀을 섭취하는 것이다. 그러므로 구입 전에 산란일자를 확인해야 한다.

신선한 달걀 2개 정도를 아침에 먹으면 다이어트에도 도움이 된다. 점심 때까지 포만감을 유지해 과식을 예방해 뱃살이 나오는 것을 막는데 일조한다.

달걀을 더욱 건강하게 섭취하고 싶다면 노른자가 포함된 달걀 한 개에 흰자만 2개를 넣은 스크램블을 만들어 먹으면 좋다. 스크램블은 요리가 간단하고 맛도 좋아 아침식사로 제격이다. 이 때 올리브 오일을 사용하고 신선한 채소를 곁들이면 비타민도 보강할 수 있다.

사진=shutterstock

식후 바로 커피 마시면 만성 피로, 빈혈 등 위험

식사를 한 뒤 바로 커피를 마시는 사람들이 있다. 그런데 이런 습관이 만성피로나 빈혈 등을 불러올 수 있는 것으로 나타났다. 바로 커피 속에 들어있는 '탄닌' 성분 때문이다.

커피나 차 속에 들어있는 '탄닌' 성분은 철분 흡수를 방해한다. 탄닌은 철분과 결합하면 탄닌철로 바뀌어, 인체에 흡수가 되지 않고 그대로 배출되며 소화마저 어렵게 한다. 일반적으로 식사를 통해 흡수되는 철분은 100 중 10 정도. 안 그래도 흡수율이 낮는데 방해 요소까지 더해지면 철분 섭취가 부족해질 수밖에 없다.

몸에 철분이 부족하면 얼굴이 창백해지고 쉽게 피로감을 느끼며 심할 경우 만성피로와 빈혈 등의 증상도 나타난다. 또 집중력이 떨어지고 신경도 예민해져 공부나 일의 능률이 낮아질 수 있다.

그럼에도 식후 커피를 끊을 수 없다면 식후 최소 30



분 정도 지난 뒤에 마시는 게 좋다. 식후 30분이 지나면 철분 흡수가 어느 정도 이루어지기 때문이다. 또 커피에 소금을 넣어 마시면 탄닌을 중화하는 효과가 있는 것으로 알려졌다. 실제로 대만의 한 커피 프랜차이즈 업체에서는 바다 소금을 넣은 '소금커피'를 팔고 있기도 하다.

사진=shutterstock

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 IPA
(서울메디컬, 센터, 초이스원)
메디케어 보험
Wellcare, Humana, Molina
UnitedHealthcare, Scan
Anthem blue cross, Alignment
Blue Shield, Clever Care
Health Net, Central Health
Astiva, Brand New Day, Kaiser

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리
도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)