

“근력운동, 암 사망 위험 낮춘다”



근력 운동은 근육을 만들고 근육이 제 기능을 하도록 돕는다. 전문가들은 “한두 가지 근력 운동을 일주일에 총 30~60분 정도 하는 게 좋다”고 말한다. 근력 운동은 여러 가지로 건강에 좋은 효과가 있다.

연구에 따르면 근력 운동을 꾸준히 하면 당뇨병 위험을 줄일 수 있다. 또한 골다공증을 예방하고, 체중 감량에 도움이 되며 균형 감각을 향상시키고, 유연성을 개선한다.

이와 관련해 근력 운동이 암을 예방하는 효과도 있다는 연구 결과가 있다. 규칙적으로 웨이트 트레이닝을 한 남성들은 암으로 숨질 확률이 40%까지 줄어들었다는 것이다.

스웨덴 카롤린스카연구소 연구팀은 20~82세 남성 8677명의 생활 방식을 조사하고 근육 강도 테스트를 포함한 정기적 검진을 실시했다. 연구팀은 또 참가자들의 암 발병률과 사망률을 조사했다.

그 결과 규칙적으로 웨이트 트레이닝을 해 근육이 많은 남성은 그렇지 않은 남성들에 비해 암으로 숨질 확률이 30~40% 낮았다. 그동안 전문가들은 각종 질병의 위험을 줄이기 위해 조깅, 자전거 타기 등 유산소 운동을 추천했다.

그러나 이번 연구는 근육 강화를 위한 웨이트 트레이닝도 이에 못지않게 중요하다는 것을 보여준다. 연구팀은 “암을 예방하려면 적어도 일주일에 이틀은 근력 운동을 하는 것이 좋다”고 권고했다.

사진=shutterstock

숙면 위해 저녁에는 피해야 할 식품

잘 자려면 저녁을 적당히 먹어야 한다. 다음과 같은 잠을 설치게 만드는 밖의 음식도 피하는 것이 좋다.

■ 매운 향신료

고추 등 매운 향신료는 소화기 힘들고 사람에 따라 가슴 통증을 부르기도 한다. 매운 음식이 당긴다면 저녁이 아니라 점심 때 먹는 게 현명하다.

■ 토마토

토마토는 혈압을 내리고 혈관을 튼튼하게 한다. 전립선암을 예방하는 효과도 있다. 그런데 잠에 관한 한 도움이 되지 않는다. 교감 신경 흥분 작용을 하는 티라민이 들어 있어서 두뇌를 휴식이 아니라 활동 쪽으로 이끈다.

■ 탄산음료



탄산음료는 영양가 없는 설탕 덩어리다. 당분은 워낙 건강에 나쁘지만 밤에 먹으면 특히 그렇다. 에너지로 사용되는 대신 살로 갈 확률이 훨씬 높고 숙면을 방해한다. 카페인을 함유하고 있는 제품도 많다.

■ 치즈

아미노산의 일종인 티라민이 풍부해서 숙면에 방해가 된다.

늦은 시간에는 치즈를 먹지 않는 게 좋다. 햄 등 훈제 식품도 마찬가지다.

■ 오렌지

오렌지에는 특별히 잠을 방해하는 성분이 없다. 문제가 되는 건 이뇨 작용. 밤에 오렌지를 먹었다간 화장실에 가느라 잠을 설치 수 있다. 귤, 레몬, 유자 등 감귤류 과일은 다 비슷하다.

사진=shutterstock

다크 초콜릿 건강하게 먹는 법



다크 초콜릿은 항산화 물질인 플라보놀이 풍부한 카카오를 원료로 만든 건강한 ‘간식’이다.

다크 초콜릿 30g에는 섬유질이 4mg 안팎이 들었다. 사과 한 알과 맞먹는다. 마그네슘은 65mg, 시금치 반 컵과 비슷하다. 칼륨이 203g, 브로콜리 반 컵 분량이다. 의외로 다크 초콜릿은 밀크 초콜릿보다 지방이 많다. 그러나 심장 건강에 유리한 단일불포화지방이어서 콜레스테롤 수치를 높이지 않는다. 물론 열량은 높다.

몸에 좋다가에 다크 초콜릿을 간식으로 선택했으나, 곧 포기하는 사람들이 적지 않다. 쓰고, 텁텁한 맛 때문이다. 이럴 땐 카카오 함량이 높은 제품보다 60% 정도 함유한 것부터 시도한다.

또 다른 팁은 한 지역에서 수확한 카카오로 만든 ‘싱글 오리진’ 제품을 고르는 것. 고급이고 비싸다는 게 흠이지만 맛이 좋다. 마다가스카르, 벨리즈, 도미니카 등에서 수확한 카카오로 만든 다크 초콜릿은 과일 향이 나서 쓴맛이 덜 느껴진다.

다크 초콜릿에 다른 간식을 곁들이는 것도 좋은 방법이다. 생과일이나 말린 과일을 곁들이면 달콤함과 씹쓸함이 어우러진 간식이 된다. 설탕을 넣지 않은 차를 곁들이는 것도 좋다.

사진=shutterstock

PREMIER TAX GROUP

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고

예약 후 방문
상담 가능

각종 세금 관련 상담 및 문의

JUNGHOON KIM

E.9923003@gmail.com

C.714.335.8256

카톡 ID: Junghoon123

프리미어 텍스 그룹 (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844