

노년의 당뇨 환자가 ‘견과류’를 먹어야 하는 이유



적당량의 견과류 섭취는 건강에 다양한 이점을 준다. 특히, 견과류는 당뇨병 환자와 노년층도 안심하고 먹을 수 있는 ‘건강 간식’이다.

견과류에는 좋은 지방이라고 불리는 ‘불포화지방산’이 풍부하다. 불포화지방산은 노년층이 특히 주의해야 할 질환을 예방하는 효과가 있다. 바로, 심혈관계질환과 비만이다.

불포화지방산은 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 효

과가 있다. 노년층에게 발생 위험이 큰 뇌졸중, 고혈압 등의 심혈관계질환을 예방에 좋은 효과가 있다.

비만을 예방에도 이롭다. 불포화지방산은 위에서 소화·흡수되는 속도를 늦춰 포만감을 오래 지속시켜 과식을 예방한다. 아울러, 식후 혈당 수치가 급격하게 상승하는 것을 예방한다. 혈당 수치가 정상 범위 이상으로 올라가면 인슐린 분비가 많아져, 혈당이 체지방으로 축적될 수 있다.

당뇨병 환자의 혈당 관리도 돕는다. 특히 아몬드나 식이섬유가 풍부하여 식후 급격한 혈당 상승을 막고, 혈당을 안정적으로 유지하는데 도움을 준다. 마그네슘도 풍부하다. 마그네슘이 부족하면 인슐린 저항성이 악화돼 당뇨병 증상이 악화될 수 있다.

하지만 섭취량에는 주의가 필요하다. 견과류에는 불포화지방산이 풍부하지만, 이 역시 지방산이므로 과량 섭취하면 체지방 축적의 원인이 될 수 있다. 종류에 상관없이 하루 20g 이내로 섭취하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

신장 망치는 사소한 습관

신장은 노폐물을 제거하고 체내 수분과 염분의 양을 조절한다. 적혈구 형성을 자극하는 호르몬을 분비해 조절 작용을 돕는 한편, 비타민 D를 활성화해서 칼슘 섭취에도 기여한다.

신장의 중요성을 깨달았다면 짠 음식은 피해야 한다. 소금은 혈압을 올리고 신장에 손상을 입힌다. 담배도 끊어야 한다. 건강 매체 ‘웹엠디’ (webmd.com)가 신장에 해를 입히는 습관들을 소개했다.

■ 운동

운동을 너무 과하게 하면 근육에 에너지 공급이 부족해지면서 과사가 일어나는 횡문근 용해증을 겪을 수 있다. 이로 인해 생긴 독성 물질은 신장에 부담을 가해 급성 세뇨관 괴사나 신부전증을 일으킨다. 운동을 할



을 골고루 먹는 게 좋다.

때는 시간이며 강도를 갑작스레 늘리거나 높이는 건 좋지 않다.

■ 고기

단백질은 생명 유지에 필수적인 영양소. 하지만 신장이 약한 사람이 단백질을 과하게 먹으면 무리가 갈 수 있다. 단백질은 조금씩, 다양한 형태로 섭취할 것. 즉 고기뿐만 아니라 달걀, 생선, 콩류와 견과류 등 단백질이 풍부한 음식

■ 청량음료

한 연구에 따르면, 20년 가까이 하루 2잔 이상 다이어트 소다를 마신 여성들은 그렇지 않은 여성들에 비해 신장 기능이 30% 가량 떨어졌다.

사진=shutterstock

“‘말차 추출물’, 잇몸병 예방 탁월”



차나무 잎 가루인 말차로 만든 구강청결제가 잇몸병(치주염)을 일으키는 특정 세균을 죽인다는 연구 결과가 나왔다.

일본 니혼대 치대 연구팀은 잇몸병 환자를 대상으로 말차 구강청결제의 효과(효율성)를 조사한 임상시험 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 니혼대 치대 병원에서 잇몸병 진단을 받은 45명을 모집했다. 이들을 보리차 구강청결제 사용군, 말차 추출물로 만든 구강청결제 사용군, 염증 치료에 쓰는 구강청결제(아줄렌 설포네이트 나트륨 수화물 함유) 사용군 등 세 그룹에 무작위 배정했다. 연구팀은 시험 전후에 이들의 침을 채취해 유전자증폭(PCR)검사로 분석했다. 참가자는 매일 두 번씩 입안을 행했다.

연구 결과에 따르면 말차로 만든 구강청결제는 잇몸병을 일으키는 특정 세균(포르피로모나스 진지발리스균)의 침 속 수치를 크게 낮추는 것으로 나타났다.

연구의 책임 저자인 나카오 료마 박사는 “말차 구강청결제로 입안을 행하면 침(타액) 속 특정 세균의 개체수가 확 줄어든다. 말차를 잇몸병의 예방과 치료에 활용할 수 있다”고 말했다.

잇몸병의 주범 중 하나인 특정 세균은 치아 표면에 바이오필름을 만들고 깊은 치주낭에서 증식한다. 잇몸병에 걸리면 치아를 잃을 수 있는 데다 당뇨병, 심혈관병, 류마티스관절염, 암 등에 걸릴 위험이 높아진다. 임신부의 조산과도 관련이 있다.

사진=shutterstock

Kyung Sook Yu, D.D.S

스페셜 교정치료!

\$3000
부터
(무료상담)

<개원 20주년 기념 스페셜>

최신형
3DCT Pano Can Ceph
설치 기념

크라운
(PFM)
\$600

잇몸치료
\$200부터

틀니
\$1500

DR. Kyung Sook Yu
USC 치대 졸업

Free
임플란트 상담

각종 보험 PPO / 메디컬 환영

1370 S. Beach Blvd. #E La Habra, CA 90631
T.562.694.5850 월 - 목 9am - 6pm

Imperial Hwy
S. Beach
● 유경숙 치과
예당식당