

저녁식사 '늦게' 하면 대장암 위험 증가



연구 결과, 1주일에 4회 이상 취침 시각 전 3시간 이내에 식사하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 관상선종이 3개 이상 생길 위험이 5.5배 더 높은 것으로 나타났다. 관상선종은 암으로 발전하기 전의 전암성 용종으로 결장에서 흔히 발견된다. 사람들이 섭취하는 식품의 종류와 관계없이 결과가 동일했다. 또 저녁식사 시간이 늦은 사람은 그렇지 않은 사람보다 선종이 있을 가능성이 46% 나 더 높았다.

선종은 지금 당장은 암이 아니지만 시간이 지나면서 암으로 발전할 가능성이 있는 병변이다. 대장내시경 검사를 통해 암의 전단계인 선종이 발견되면 대장암 예방 목적으로 이를 제거하는 게 일반적이다.

대장암을 예방하려면 규칙적으로 식사를 하고 가급적 취침 4~5시간 전에 식사를 마치는 것이 좋다. 또 음주나 흡연을 피하고, 가공육 등 육류 섭취는 줄여야 한다. 또 매일 30분씩 규칙적인 운동으로 적정 체중을 유지하는 것도 도움이 된다.

사진=shutterstock

늦은 시간에 음식을 섭취하면, 대장암 발병 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

미국 러시 의과대 연구팀은 대장 내시경 검사를 받는 664명을 대상으로 식사 시기와 대장암 발병 위험의 연관성을 분석한 결과, 이 같이 나타났다고 밝혔다. 연구 참여자들 중 42%는 저녁 늦게 식사를 했다.

양고기, 인지 기능 높여 치매 위험 낮춘다



매일 와인 한 잔과 함께 치즈를 먹고, 매주 양고기를 먹는 것이 치매 위험을 줄이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다.

미국 아이오와 주립대 연구진은 영국 바이오뱅크(UK Biobank)에 등록된 46~77세의 영국인 1800명을 대상으로 신선한 과일, 말린 과일, 생야채와 샐러드, 조리된 야채, 기름기 많은 생선, 살코기, 가공육, 가금류, 쇠고기, 양고기, 돼지고기, 치즈, 빵, 시리얼, 차와 커피, 맥주와 사이드, 레드 와인, 화이트 와인, 샴페인과 증류주 섭취에 대해 질문했다. 그런 다음 2006년~2010년 FIT(유체 지능 테스트)를 실시한 뒤 2012년~2013년, 2015년~2016년 두 차례의 후속 평가를 했다.

연구 결과 치즈는 삶과 관련된 인지 문제에 대해 가장 보호적인 식품인 것으로 나타났다. 매일 한 잔의 적포도주와 매주 먹는 양고기는 다른 붉은 고기는 아니지만 장기적인 인지 기능을 향상시키는 것으로 나타났다.

반면 소금은 가장 나쁜 제품인 것으로 밝혀졌다. 소금을 많이 먹으면 알츠하이머 발병 위험이 상당히 높아졌다.

이 연구 결과는 '알츠하이머병 저널(Journal of Alzheimer's Disease)'에 실렸다.

사진=shutterstock

올빼미족, 정신 건강 나빠질 위험 높아

새벽까지 잠을 못 이루고 깨어 있는 사람들은 정신 건강이 나빠질 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

국제학술지 '정신의학연구(Psychiatry Research)'에 실린 연구에 따르면 밤 늦게까지 깨어 있으면 정신 및 행동 장애가 발생할 확률이 더 높은 경향이 있는 것으로 나타났다.

연구진은 영국에서 약 7만4000명의 중년 및 노년층을 추적했다. 참가자들 중 1만9000명 이상은 자신들을 아침형 인간이라고 말했고, 약 6800명은 저녁형 인간이라고 밝혔다.

참가자들은 7일 동안 수면을 추적하기 위해 활동 모니터를 착용하도록 요청 받았다. 그런 다음 선호하는 수면



시간을 실제 수면과 건강 기록을 통해 결정된 정신 건강과 비교했다.

연구 결과 선호하는 수면 시간에 맞춰 늦게까지 깨어 있는 올빼미족은 우울증이나 불안과 같은 정신 건강 장애의 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 올빼미족은 아침형 인간이나 일반적인 저녁형 인간에 비해 정신 건강 문제

진단을 받을 확률이 20~40% 더 높았다.

연구진은 해가 뜰 때 잠자리에서 일어나는 종달새형이 정신 건강이 가장 좋은 경향이 있다는 사실을 발견했다. 그러나 이들도 밤 늦게까지 깨어 있어야 한다면 올빼미족만큼은 아니더라도 정신 건강이 악화됐다.

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