

피로를 부르는 5가지 식습관

1. 먹지 않고 장시간 운동

아무것도 먹지 않고 2시간 이상 운동하면 혈당이 급격히 감소되는데 이는 몸에 좋지 않다. 우리의 몸은 당분의 일종인 포도당을 이용해 에너지대사에 중요한 ATP를 생성한다. 우리 몸의 근육이나 두뇌뿐만아니라 모든 세포는 에너지를 생성을 위해 ATP를 필요로 한다. 만약 음식을 먹지 않으면 혈당이 내려가고 우리는 ATP를 충분히 만들수 없기때문에 지치고 무력감을 느끼게 된다.

2. 부족한 섬유질 섭취

너무 탄수화물 위주로만 아침식사를 하는것은 몸에 좋지 않다. 전곡이나 견과류 같이 섬유질이 많은 음식과 함께

3. 활력에 좋은 채소 미섭취

나쁜 채소란 없다. 하지만 에너지생산에 유용한 채소는 따로 있다. 브로콜리나 양배추 등은 이소티오시아네이트라는 성분을 다량 함유하고있는데 이는 ATP 생산을 담당하는 미토콘드리아의 생성을 촉진시킨다. 몸에 미토콘드리아가 많을수록 근육활동이 좋아지고 덜 피로하게 된다.

4. 불충분한 육류 섭취

만약 채식위주의 식단으로 식사하고 커피나 차를 자주 마신다면 당신의 몸은 철분이

부족할수 있다. 여성은 51세 이전까지 매일 18밀리그람의 철분섭취가 필요하며 그 이후에는 매일 8밀리그람을 먹어야 한다. 육류섭취가 가장 좋지만 강낭콩이나 시금치도 괜찮으며 철분흡수 증진을 위해 오렌지나 도마도 등 비타민C가 풍부한 과일과 같이 먹는 것이 좋다.

5. 너무 적은 탄수화물 섭취

우리의 몸은 탄수화물에 의존해 작동하는데 탄수화물을 너무 적게 먹는 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 기억력 테스트 결과가 안 좋았다는 연구결과가 있다. 탄수화물은 몸의 지방연소를 돕기도 한다.

/건강

발이 우리의 건강을 말해주고 있다

발이 건강해야 우리 몸도 건강하다. 미국의 건강·의료 정보사이트 “웹 엠디(Web MD)”가 “발이 말해주는 우리 몸의 건강 상태”에 대해 소개했다.

발이 차다

혈액 순환이 좋지 않을 때 이런 현상이 일어난다. 이는 흡연과 고혈압, 심장질환과 관계가 있다. 당뇨병으로 인한 신경계 손상이 있을 때도 발이 찰수 있다. 이밖에 갑상선기능저하증이나 빈혈증이 원인일수도 있으니 의사의 정확한 진단이 필요하다.

발에 통증이 있다

보통 발이 아프면 신발 탓

을 하게 마련이다. 사실 여성 10명 중 8명은 굽높은 신에 문제가 있는것으로 나타났다. 하지만 그 외의 경우에는 피로골절이나 뼈의 미세한 균열때문일수 있다. 너무 심한 운동이나 장거리 달리기 등도 발에 통증을 일으킨다.

발뒤꿈치가 아프다

발바닥의 근육염이 원인일수 있다. 뒤꿈치 뼈에 연골되어 있는 인대에 염증이 생기면 근막염이 된다. 아침에 깨서 첫발을 내디딜 때 가장 심한 통증이 올수 있다. 관절염, 과도한 운동, 잘 안 맞는 신발 등도 원인이 된다.

발을 질질 끈다

보폭이 커지면서 발을 약간 끄는 현상이 나타난다. 이는 말초 신경 손상으로 생길수 있다. 이런 현상의 약 30%는 당뇨병과 관련이 있다. 말초신경 손상은 감염이나 비타민 결핍 때도 일어날수 있다.

발이 부었다

오래동안 비행을 탔을 때 일반적으로 나타나는 현상이다. 반면 이런 경우를 제외하고는 심각한 질병이 있다는 신호일수도 있다. 혈액 순환이나 림프계에 문제가 있거나 혈전이 있는 경우다. 공항 장어나 갑상샘 저하증이 있을 때도 발이 붓는 현상이 나타날수 있다.

발이 화끈화끈 뜨겁다

당뇨병 환자중 말초신경에 손상이 있을 때 나타나는 현상이다. 비타민 B 결핍이나 운동선수들, 만성 콩팥병이나 다리와 발에 혈액순환이 잘 안될 때도 발이 뜨거워질수 있다.

발에 난 상처가 아물지 않는다

당뇨병이 있다는 적신호다. 당뇨병이 있으면 발의 감각과 혈액 순환과 부상 치유력에 손상을 준다. 따라서 물집 같은 작은 상처도 큰 문제가 될수 있다. 당뇨병 환자는 매일 발을 깨끗이 씻고 말리며 상처가 있는 지 잘 살피고 관리를 잘해야 한다.

/건강

위암, 정기검진이 최선

위암은 초기에는 소화불량, 상복부 통증, 검은 변, 빈혈, 체중감소, 오심, 구토 등이 있는데 이러한 증세는 위궤양, 위염, 위경련 등에서 발생하는 증세와 구별이 안 된다. 다시 말해 증상을 통한 위암 진단은 불가능하다. 많은 수의 환자가 아무런 증상 없이 지내다 건강검진에서 발견되며, 증상이 있어 검사를 받았을 때는 이미 위암 말기인 경우가 드물지 않다.

위암 진단에 있어 가장 기본적인 수단은 위내시경 검사다. 요즘 정

기 검진을 받는 사람들이 늘어나면서 자연스레 조기 위암의 빈도가 늘고 있다.

최근 통계에 의하면 전체 위암 수술 예의 50~60% 가까이가 조기 위암이다. 이러한 조기 위암 가운데 한정된 경우에 대해서는 개복술이나 복강경 수술을 대신해 내시경을 이용한 위점막절제술이 소화기내과에서 시행되고 있다.

내시경시술만으로 암을 제거한다는 엄청난 매력을 가지고 있으나 내시경 조작만으로는 불

가능한 복강 내 림프절절제술이 불필요한, 즉 림프절 전이가 동반되지 않은 조기 점막암의 경우에만 안전하게 시행될 수 있다.

이렇게 빨리 발견되면 위의 병변만 절개해 내 시술 후 합병증도 적고 예후도 좋다. 초기에 발견되더라도 림프절 전이가 의심되거나 점막하층이상 침범이 있다면 복강경을 통한 위절제술을 시행한다.

위암은 식생활 습관을 통해 예방하는 것이 가장 중요하고, 정기검진을 통해서 빨리 발견해 조기에 수술받는 것이 위암 극복의 지름길이다.

/건강

연령별로 즐겁게 할수 있는 운동

어떤 일이든 즐거우면 더욱 꾸준히 즐기며 할수 있는 법. 운동이 건강유지에 필수라는 것은 모두 다 알면서도 막상 어떤 운동을 시작했을 때 지속적으로 하기란 생각보다 쉽지 않다. 운동을 지속적으로 하기 위해서는 자신에게 맞는 운동을 선택하여 몸에 무리가 가지 않는 적절한 강도로 시행하는 것이 중요하다.

아래 연령별 추천운동 중에서 가장 즐겁게 할수 있는 운동을 선택해 도전해보자.

10~20대

하루 20~30분씩, 1주일에 3일 이상 조깅과 같은 근육기능, 폐기능, 순환계기능을 향상시킬수 있는 활동적인 전신운동 위주의 에너지 소모가 큰 운동이 좋다.

단, 비만인 경우 오히려 전신운동이 건강을 해칠수도 있으므로 가벼운 걷기운동으로 비만을 조절한 후에 운동을 시작하는 것이 좋다. 추천 운동으로는 자전거, 통구, 테니스, 휘기 등이 있다.

30대

30대에 어떤 운동을 어떻게 하느냐에 따라 중년의 건강정도가 판가름 난다고 할 정도로 평생 건강을 위해 반드시 운동을 해야 하는 시기이다. 빨리

걷기와 조깅을 비롯하여 등산, 수영, 계단 오르기, 요가, 에어로빅, 테니스, 축구, 배드민턴 그리고 기구를 리용한 근력운동이 좋다.

그러나 체력이 중하 수준이라면 스트레칭과 함께 속보, 수영, 고정식 자전거 그리고 야형이나 텀벨을 리용한 근력운동이 권장된다.

운동 빈도는 일주일에 3~5일이 권장되며 2개월 간 하루 20분 정도씩 걷는것에서 40분 정도의 조깅으로 운동시간을 차츰 늘려간다. 30대는 20대에 비해 유연성이 떨어지는 시기이므로 체력이 중상수준이라 하더라도 운동 전후 준비운동과 마무리운동은 필수적이며 충분한 스트레칭 등 유연성을 높이는 운동을 함께 해야 효과적이다.

40대

40대 이전까지 어떤 식이습관과 운동습관으로 생활했느냐에 따라 건강 이상신호가 나타나기 시작하는 시기이므로 재미 위주의 운동보다는 질병을 예방하고 치료할수 있는 치료적 운동을 선택하는것이 좋다.

여성은 개인차가 있지만 40대~50대 초반 폐경과 함께 골다공증이 발생하기 쉬운 시기이므로 골절의 위험이 높은 운동은 피하고 체중지지 운동을

늘리는것이 좋다. 추천운동에는 수영, 빨리 걷기, 등산 등이 있다.

50대

심혈관계 질환의 발생률이 높아지므로 심장과 혈관을 강화할수 있는 조깅, 자전거 타기와 같은 유산소운동을 권한다.

관절의 유연성을 높이기 위해 걷거나 스트레칭을 충분히 하는 것이 좋으며 만약 관절에 질병이 있다면 아쿠아 에어로빅(水中有氧操) 같은 관절에 부담을 적게 주는 운동을 선택한다.

과격한 운동은 인체 면역계나 노화에 오히려 해가 될수 있으므로 삼가는데가 좋다.

60대 이상

고혈압, 심장병 등 심혈관 질환이나 당뇨, 비만 등 평소 앓고있는 질환이 있다면 운동을 시작하기 전에 전문의와 상의하여 몸 상태를 점검하고 복용하는 약물이 있으면 약물이 운동에 미치는 영향 등도 고려해야 한다.

60대 이상에는 조깅 보다는 산책이나 맨손체조, 속보가 효율적인 운동이다.

편안한 운동화와 운동복 차림으로 하루 30~40분 정도의 산책이나 20분 정도 고정식 자전거타기 등이 추천된다.

/건강

미인은 과일 사과, 씨앗은 절대 먹지 말아야

사과는 건강에 좋은 과일로 잘 알려져 있다. 식이섬유인 펙틴이 풍부해 변비 예방과 치료에 효과적이고 대장건강에 도움을 준다. '피부 미인'이 즐겨 먹는 과일로 알려진 사과의 '숨겨진 상식'에 대해 알아보자.

사과 씨앗은 먹지 마세요
식품의약품안전처(식약처)는 "사과 씨앗에는 시안(청산)배당체 함량이 높아 식품으로 섭취해서는 안된다"고 했다. 이 성분은 그 자체는 해롭지 않으나 효소에 의해

분해되어 시안화수소를 생성, 청색증 등을 유발해 많이 먹으면 사망할 수도 있다. 사과 씨앗은 자체 보호수단으로 시안배당체 등 자연독소를 함유하고 있다. 하지만 가열하면 효소가 활성화되지 않아 독성이 생기지 못한다.

사과 껍질에 식이섬유인 펙틴이 많아 사과에는 섬유소인 펙틴이 풍부하다. 이 성분은 장을 약산성으로 유지하며 나쁜 균의 증식을 억제하는데 도움을 준다. 사과를

먹으면 나쁜 균이 약해지고 좋은 균이 활성화 된다. 펙틴은 대장에 쌓인 단단해진 변을 부드럽게 해 배변을 촉진하고 설사에도 효능이 있다. 변비일 때는 통째로 먹는 것이 좋지만, 설사를 할 경우에는 갈아서 먹는 것이 효과적이다. 펙틴은 껍질 가까이에 있어 가능하면 껍질을 꺾지 말고 함께 먹는 것이 좋다. 이 성분은 특히 요리에 자주 이용되는 홍옥이라는 사과 종류에 많이 들어 있는데 하루 2개 정도면 충분하다.

사과를 깎아두었더니 갈색으로 변하는 이유
사과 껍질을 벗겨 공기 중에 두면 갈색으로 변색된다. 이는 사과에 들어있는 폴리페놀 때문이다. 사과 껍질을 벗기면 세포가 손상되어 폴리페놀이 밖으로 나온다. 이때 공기 중의 산소와 결합되어 효소의 작용으로 갈색의 퀴논 물질로 변한다. 소금물이나 설탕물에 담그면 산소와의 접촉을 차단시키므로 사과의 변색을 막을수 있다.

/건강

화합·공존·통합의 시대를 열어가는 한민족신문!

『한민족신문』이 화합과 공존, 통합의 기발을 들고 이 세상에 태어났습니다. 『한민족신문』은 5년여간 독자들의 검증을 받으면서 우리 민족의 역사와 빛나는 전통문화를 세상에 알리고 세계 각국에 흩어져 있는 한민족의 생활상과 경제, 문화, 스포츠 등 다방면에 대해 집중 보도, 논평하였습니다. 아울러 국내체류 외국인 100만명 시대에 걸맞게 국내법과 출입국관리법 홍보에도 앞장서며 다문화 사회통합에도 일조하고 있습니다.

『한민족신문』은 앞으로도 해외에 거주하는 700만 동포와 국내에 체류하는 50여만 동포들을 포함한 한민족 독자여러분들의 아낌없는 사랑과 비평을 달갑게 받으면서 성장하고자 합니다. 아울러 『한민족신문』은 항상 초심을 잃지 않고 국가발전과 번영 그리고 한민족의 화합과 타민족과의 공존을 통해 사회통합의 새로운 길을 개척하는데 모든 사심 없는 열정을 바치는 『한민족신문』으로 거듭날 것을 약속드립니다.

한민족신문

주소 : 서울시 영등포구 대림동 701-1번지 1층

전화 : 02-2637-0814

팩스 : 02-2676-6866