

왜 우리는 단 음료를 끊기 힘들어할까?



요즘 많은 사람들이 평소 밀크티, 주스 등 단 음료를 손에서 놓지 않고 배고프지 않지만 단것을 먹고 싶어하며 갈증이 없어도 단 음료를 계속 마시고 싶어한다.

기분이 나쁠 때 많은 사람들은 단 음식을 먹음으로써 불량정서를 완화시킨다. 하지만 인차 단 음식을 많이 먹은 것을 후회하며 자책의 소용돌이에 빠진다. 더 심각한 문제는 한 사람에게 고당분 식품을 자주 섭취하는 습관이 생겼을 때 매년 더 많은 단 음식

을 먹어야 이전과 같은 만족감을 얻을 수 있다는 점이다.

사실 설탕 중독을 끊기 어려운 것은 의지력이 부족하기 때문이 아니라 설탕 중독이 본질적으로는 신경문란이기 때문이다.

고당식품은 뇌의 보상 시스템을 자극하고 신경원을 활성화시키며 도파민을 방출한다. 도파민의 방출은 유쾌한 느낌이나 보상 효과를 준다. 우리가 설탕을 먹을 때 뇌는 지난번에 설탕을 먹었을 때의 달콤한 맛을 떠올려 도파민을 분비하고 다음에도 그렇게 하기를 기대한다.

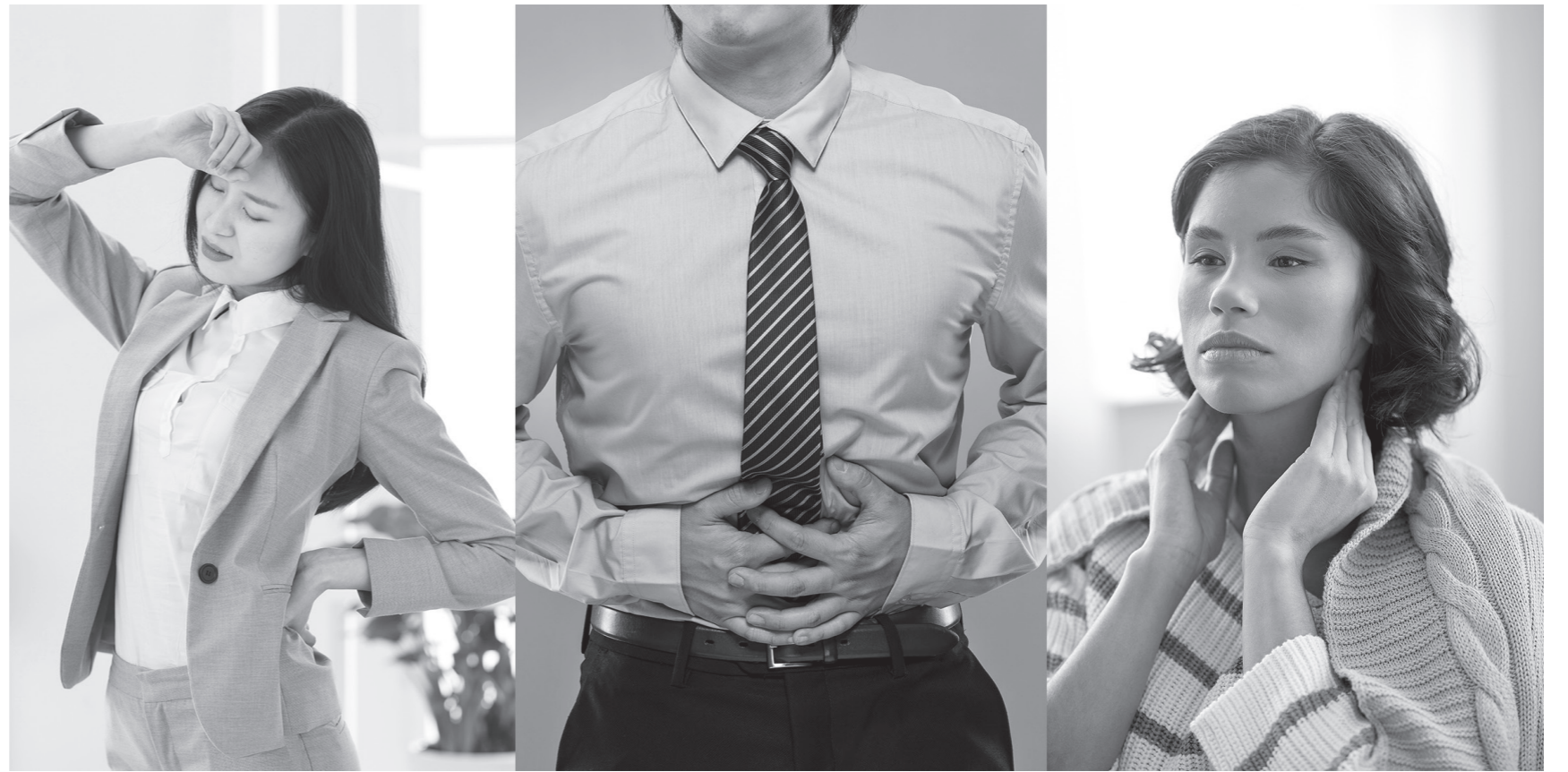
이대로라면 같은 량의 설탕을 먹어도 같은 즐거움을 얻을 수 없는데 같은 느낌을 받기 위해서는 더 많은 설탕을 먹어야 한다. 이는 '도파민저항'으로 인슐린저항과 유사하다.

따라서 의지력에만 의존하여 설탕을 먹지 않도록 조절하는 것은 단기간에는 일정한 효과가 있을 수 있지만 장기간 견디기 어렵다. 이것이 바로 설탕을 끊기 어려운 이유이다.

/인민넷-조문판

가장 대표적인 암 전조 증상 15 가지

몸에 이런 증상 느끼면 암 조심하세요



많은 사람들의 목숨을 앗아가는 암은 조기 진단이 매우 중요하다. 일단 전이가 진행되면 증세의 가속화를 멈추기 어렵기 때문이다.

그렇다면 어떻게 내가 암에 걸렸다는 것을 발병 초기에 알아차릴 수 있을까? 우리 몸은 암에 걸렸을 때 꾸준한 신호를 보내온다. 이 신호들을 놓치지 않아야 큰 참사를 피할 수 있다.

그동안 많은 암 환자를 접한 이들이 목격한 가장 대표적인 암 신호들을 정리해봤다.

◆ 체중 감소

암 정보를 보면 위암, 대장암, 간암, 췌장암 등 주요 암의 증상 가운데 '체중 감소'가 꼭 들어간다. 식사나 운동하는 방법을 바꿀 때 날씬해질 수 있다. 스트레스나 감상선 문제와 같은 다른 문제가 있을 때도 마찬가지이다.

하지만 살을 빼려는 노력 없이 단 기간내에 4~5킬로그램 이상이 빠지는 것은 정상이 아니다. 취장, 위, 식도, 폐 또는 다른 암의 첫 징후일 가능성이 있다. 특히 부모, 형제자매 등 직계가족중 암 환자가 있는 등 가족력이 두드러지는 사람은 의사와 상담해 정밀 진단을 받는 게 좋다.

◆ 속쓰림 또는 소화불량

거의 모든 사람들이 가끔 다이어트나 스트레스 때문에 속이 쓰린 느낌을 받는다.

만약 생활습관을 바꿔도 효과가 없고 소화불량이 멈추지 않는다면 원인을 찾기 위한 검사가 필요하다. 이는 위암의 징후일 수도 있다.

◆ 더부룩한 느낌

특정한 음식 또는 스트레스 때문에 배부르고 더부룩한 느낌을 받을 수도 있다. 하지만 더부룩함이 사라지지 않거나 피로감, 체중 감소, 요통 등

이 있다면 진료를 받는 것이 좋다. 녀성의 경우 지속적인 더부룩함은 란소암의 징후일 수 있다.

◆ 피로

많은 것들이 피로를 유발할 수 있으며 대부분은 심각하지 않다. 하지만 피로는 백혈병같은 암의 초기 징후중 하나이다. 일부 대장암과 위암은 보이지 않는 곳에 출혈을 일으켜 매우 피곤함을 느끼게 할 수 있다. 특히 피로감이 일시적인 것이 아니라 항상 지쳐있고 휴식이 도움이 되지 않는다면 의사의 진료가 필요하다.

◆ 기침

흡연자가 아니라면 계속되는 기침이 암의 징후일 가능성은 거의 없다. 이럴 때 기침은 보통 후비루(后鼻漏, 비공의 뒤쪽에서 인두로 떨어지는 점액의 방울)나 천식, 산성 역류, 감염에 의해 발생한다.

그러나 흡연자의 경우 기침이 멈추지 않거나 피 섞인 가래가 나온다면 폐암의 전조 현상일 가능성이 매우 높다. 기침은 폐암의 증상중 가장 흔한 것으로 폐암 환자의 75%가 잦은 기침을 호소한다.

담배를 피우는 사람들의 경우 기침이 생겨도 그저 담배 때문이려니 하고 지나치는 경우가 많다. 오히려 흡연자일수록 기침과 가래, 쉼 목소리와 같은 증세에 더욱 각별한 주의를 기울여야 한다.

◆ 유방 변화

대체로 유방의 변화는 암이 아니지만 혹이나 유두에서 분비물이 나오거나 붉어지거나 두꺼워질 경우 또는 유방에 통증이 있을 경우에는 유방암일 가능성이 있다.

◆ 피부 변화

피부에 새로 점이 생기거나 크기, 모양, 색깔이 바뀐 반점은 피부암의

징후일 수 있다. 또는 몸의 다른 점들과는 다르게 생긴 점 역시 마찬가지이다.

특히 색이 균일하지 않고 비대칭적인 모양을 지니고 있다면 더욱 의심해봐야 한다. 피부에 이상한 자국을 발견한다면 의사에게 피부 검사를 받도록 하자. 암세포인지 조사하기 위해 조직검사가 필요할 수도 있다.

◆ 소변 문제

많은 남성들은 나이가 들면서 빈뇨, 실금 또는 약한 오줌줄기 등 배뇨에 문제가 생긴다. 이는 보통 전립선이 커진 징조이지만 전립선암을 의미할 수도 있다. 일단 의사의 진료를 받아보기를 바란다.

◆ 만져지는 림파절

목, 겨드랑이 그리고 다른 신체 부위에 콩 모양의 작은 림파선이 부을 경우 이는 감기나 인후염 같은 감염과 싸우고 있다는 뜻이다.

림파종이나 백혈병과 같은 몇몇 암 역시 이런 종류의 부기를 일으킬 수 있다. 의사와 상의하여 원인을 정확히 파악하는 것이 필요하다.

◆ 혈변과 혈뇨

만약 변기에 피가 있는 것을 본다면 의사와 즉시 상담하는 것이 좋다. 혈변은 치질로 인한 가능성이 높지만 대장암일 가능성도 있다. 혈뇨는 뇨로 감염과 같은 문제일 수 있지만 신장암이나 방광암일 수도 있다.

◆ 고환의 변화

고환에 혹이 생기거나 붓는 것을 발견하면 즉시 의사의 진찰을 받아야 한다. 통증이 없는 혹이 생기는 것은 고환암의 가장 흔한 징후이다. 때로는 아래배나 고환에 무거운 느낌이 들거나 고환이 더 크게 느껴질 수 있다.

◆ 삼키기 어려운 문제

흔한 감기, 위산 역류, 심지어 어떤 약물들은 가끔 삼키는 걸 어렵게 만들 수 있다.

시간이 지나도 나아지지 않거나 제산제를 투여해도 소용이 없다면 병원을 방문해볼 필요가 있다. 삼키는 데 문제가 있는 것은 식도암의 징후일 수 있다.

◆ 비정상적인 질 출혈

생리주기가 아님에도 불구하고 생기는 출혈은 섬유종이나 피임약이나 기구 등 다양한 원인으로 생긴다.

하지만 만약 생리주기 사이나 성교후에 출혈이 있거나 질 분비물에 피가 섞여있을 경우는 병원에 가야 한다.

우선 자궁암, 자궁경부암, 질암의 가능성이 있기 때문이다. 폐경기 이후에 출혈이 있다면 정상적인 상황이 아니므로 반드시 진찰을 받아야 한다.

◆ 구강내 변화

구취에서부터 구내염에 이르기까지 입안에서 일어나는 대부분의 변화는 심각한 일이 아니다. 그러나 흡연자의 경우 몇주가 지나도 입안이 허물거나 붉은 반점이 있거나 상처가 치유되지 않는 경우 구강암의 징후일 수도 있다.

그외 볼에 혹이 생기거나 턱을 움직이는 데 문제가 생기거나 구강 통증 등도 주의해야 할 증상중 하나이다.

◆ 지속적인 열

열은 일반적으로 나쁜 것이 아니다. 때로는 우리의 몸이 감염과 싸우고 있다는 신호일 수 있다. 또한 일부 약의 부작용 때문일 수도 있다. 하지만 사라지지 않고 뚜렷한 원인이 없는 열은 백혈병이나 림파종과 같은 혈액암의 징후일 수 있으므로 주의해야 한다.

전세계 성인 43% 과체중 상태



전세계 비만 인구가 10억 명 이상으로 1990년 이후 2배 넘게 증가한 것으로 나타났다.

세계보건기구(WHO)의 보고서를 보면 2022년 기준으로 성인 8억 7,900만명, 어린이 및 청소년 1억 5,900만명이 비만 증세를 겪는 것으로 나타났다.

1990년과 비교해 비만 인구는 전체적으로 2배 넘게 늘었고 어린이·청소년 비만 인구의 경우 4배가량 증가한 것으로 조사됐다. 성인은 2022년 현재 전세계의 43%가 과체중 상태이다.

WHO는 비만을 영양실조의 한 형태로 분류한다. 저체중 현상을 낳는

영양 결핍뿐 아니라 열량 과다 등에서 비롯된 비만 역시 영양 불균형을 드러내는 증세라는 뜻이다.

보고서는 "저체중과 비만 인구 비율이 많은 지역은 북미와 중동, 카리브해 섬나라 및 아프리카"라며 "최민국도 저체중 인구뿐 아니라 비만 인구가 많아 대책 변화가 필요하다는 점을 상기시킨다."고 분석했다.

세계보건기구는 각국은 비만 역제를 위해 △모유 수유 장려 △유해 식품 마케팅 규제 △지방·설탕·소금 이 과도하게 함유된 제품에 대한 판매 규제 △영양성분 표시 정책 등을 실행해야 한다고 제안했다.

/종합

알몸으로 자면 좋다는데 안된다는 이유는?

최근 알몸으로 자는 것이 건강과 성욕 증진에 좋다는 주장들이 지속적으로 제기된 가운데 적어도 속옷은 입고 자는 것이 좋다는 의견도 많다. 미국 외과의사인 앤서니 윤 박사는 "밤에 최소한 속옷은 입고 자야 한다는 과학적 주장에 동의한다."며 "바로 '대변 릫자' 때문"이라고 말했다.

하루 동안 먹은 음식물이 발효돼 다가가도 방귀를 뀌 수 있다. 이때 대변립자를 걸러주는 속옷이 필요하다는 설명이다. 앤서니박사는 "보통 사람들은 하루에 15~25번 가스를 배출시키며 자는 동안에도 가스 분출이 일어나 충분히 침대 시트나 이불에 묻을 수 있다."고 말했다.

실제로 가스를 배출시킬 때마다 아주 적은 양이지만 배설물 성분이 공중으로 뿌려진다는 과학적 연구 근거가 있다.

속옷은 이러한 릫자들을 붙잡는 역할을 하기 때문에 입고 자는 것이 좋다. 특히 침대를 공유하는 사람이 있다면 속옷을 입고 자는 것이 더욱 중요하다.

배설물뿐 아니라 생식기를 통해 나오는 이물질이나 땀과 같은 체내 분비물이 자는 동안 이불과 침대 시트 등으로 스며들 수 있다는 점에서도 속옷과 혈렁한 면 소재의 티셔츠 정도는 입고 자는 편이 좋다는 주장이다.

/종합



'혈관청소부' 양파와 식초의 만남

피 맑게 해주는 '양파식초절임' 레시피

양파는 '혈관청소부'로 불릴 만큼 혈관에 좋은 음식이다.

양파의 퀘르세틴이라는 성분은 지방과 콜레스테롤이 혈관에 축적되는 것을 억제해 고혈압 예방에 도움을 준다.

또 매운맛을 내는 유화프로필알린 성분은 중성지방, 콜레스테롤을 감소시키고 혈당을 낮춘다. 이로 인해 양파로 당뇨병을 극복했다는 체험담도 많다.

이러한 양파가 식초와 만나면 그 약효는 더욱 배가 된다. 식초의 주성분인 초산은 인체의 부신피질호르몬의 원료로 살균과 해독 작용을

한다.

또한 식초에 들어있는 풍부한 유기산은 각종 성인병을 예방하는 등 건강에 좋은 것으로 알려져 새로운 웰빙식품으로 떠오르고 있다.

그러나 양파와 식초 모두 특유의 강한 맛과 향 때문에 단독으로 많이 섭취하기 어려운 식품이다.

이때 양파식초절임은 양파와 식초의 효능과 맛 모두를 극대화하여 섭취할 수 있는 최고의 해결책이 된다. 만드는 방법도 매우 간단하다.

아래에 양파식초절임을 만드는 방법을 소개한다.

밀반찬으로 제격! 가장 쉬운 양파식초절임 레시피 (食譜)

1. 맛나 국물을 만든다. 맛나 국물은 냄비에 양파 + 무우를 썰어서 깔고 양조간장 + 마늘 + 설탕 조금 + 맛술 + 고추장 + 천연식초 + 잘게 썬 생강을 넣어 끓이면 된다.
2. 맛나 국물에 양파를 썰어서 넣는다.
3. 식초를 맛나 국물과 같은 량 또는 그 이상을 붓는다.
4. 일주일 지나서 먹으면 된다. 맛 이 싱거우면 소금을 조금 넣어서 먹는다.

이렇게 만든 양파식초절임을 식사



때마다 밀반찬으로 먹으면 위액 분비를 촉진해서 소화력을 도울 뿐만 아니라 각종 질병 예방 효과도 기대할 수 있으니 적극적으로 섭취하도록 하자.

/종합