

이런 채소 관련 소문은 모두 거짓 믿지 말아야!

헛소문 1: 여주는 혈당 강하 효과 있어



여주(苦瓜)의 특별한 쓴맛은 여주에 함유된 쿠마린(苦瓜素)과 인슐린 유사 물질인 폴리펩타이드(多肽) P에서 오는바 여주를 먹으면 혈당을 낮추는 효과가 있다는 관점이 있다. 그러나 기존의 쿠마린 연구 실험으로 볼 때 이러한 관점에 대한 충분한 증거는 동물실험에만 국한되어있을 뿐 당분간 인체 임상시험 데이터는 확인되지 않고 있다. 동시에 여주에 함유된 폴리펩타이드 P의 효과가 명확하지 않고 여주에 함유된 함량이 매우 적어 정확한 정량화가 어렵다. 따라서 여주를 먹는 것만으로는 혈당을 크게 낮추는 효과를 얻기 어렵다.

헛소문 2: 셀러리를 먹으면 혈당 낮출 수 있어



셀러리(芹菜)에 함유된 아피게닌(芹菜素)은 동물실험에서 혈관을 이완시키고 혈압을 낮추는 효과가 있음이 입증되었지만 동물실험 결과가 반드시 사람에게도 나타날 수 있는 것은 아니다. 또한 셀러리 속 아피게닌 함량이 매우 낮아 일상적인 식단에 의존해서는 동물실험에서와 같은 높은 용량에 도달하기 어렵다. 따라서 셀러리를 먹으면 혈압을 낮출 수 있다는 것은 증거가 충분하지 않다.

헛소문 3: 시금치를 많이 먹으면 철분 보충할 수 있어



인터넷에 따르면 시금치는 철분 함량이 높기 때문에 많이 먹으면 철분을 보충할 수 있다고 한다. 실제로 최신 식품 성분 측정 결과와 식품성분표 데이터에 따르면 시금치 속 철분 함량은 녹색잎채소 중에서 중간 수준(2.9 마이크로그램/100그램)에 불과하다. 또한 시금치 속 철분은 비헴 철(非血红素铁)인데 이에 대한 인체의 흡수율은 일반적으로 3~8%로 낮다. 따라서 시금치 식용으로 철분을 보충한다는 것은 비현실적이다.

/ 인민넷 - 조문판

봄에 잊지 말고 꼭 먹어야 하는 채소 아스파라거스



봄철 아스파라거스(芦笋)는 아삭하고 부드러우며 달콤하여 '채소의 왕'으로 불리는데 한입에 '봄의 맛'을 즐길 수 있다. 아스파라거스는 가정 요리, 양식, 다이어트 식단에 서도 자주 볼 수 있다.

아스파라거스의 영양은 어떻게?

아스파라거스는 모양이 이쁘고 아삭하고 단맛이 있어 많은 사람들의 사랑을 받고 있다. 아스파라거스는 채소중에서 영양가가 중간 정도이고 칼로리가 19칼로리/100그램 밖에 되지 않아 봄철 죽순보다 칼로리가 낮고 배추와 칼로리가 비슷하여 다이어트와 체중 조절이 필요한 사람들에게 우호적이다. 아스파라거스를 자주 섭취하면 식이섬유, 미네랄, 칼륨 및 소량의 비타민 C 등 영양소를 섭취할 수 있다.

식이섬유

채소중에서 아스파라거스의 식이섬유 함량은 너무 우수하지는 않지만 배추보다 많다. 자료에 따르면 아스파라거스의 식이섬유 함량은 0.65~1.3% 이고 미국 농업부의 데이터에 따르면 아스파라거스의 총 식이섬유 함량은 2.1그램/100그램이

라고 한다.

단백질

비록 우리는 채소로 단백질 보충을 바라지 않지만 아스파라거스의 단백질 함량은 채소중에서도 비교적 좋은 편인바 2.6그램/100그램으로 절대다수의 채소에 비해서 높다.

칼리움

아스파라거스의 칼리움 함량은 304 마이크로그램/100그램으로 매우 높다. 우리가 흔히 먹는 냉이, 애배추, 고수, 여주, 죽순, 단콩(豆角), 아마란스, 브로콜리, 배추 등에 비해 칼리움 함량이 높아서 자주 섭취하면 혈압 개선에 도움이 된다.

항산화 성분

아스파라거스에는 아스파라긴, 캄페롤, 케르세틴 등 플라보노이드(类黄酮)가 일반 채소보다 풍부하다. 자색 아스파라거스에는 안토시아닌(花青素)도 풍부하다. 이런 성분들은 모두 항산화, 항염 작용을 하기 때문에 우리 몸의 만성염증을 예방하고 심혈관 건강도 지켜줄 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

자고 일어난 후의 이 4가지 나쁜 습관 꼭 고쳐야!



하루의 계획은 아침에 달려있다. 일어난 후의 황금시간을 낭비하는 것은 매우 아쉬운 일이다.

잠에서 깬 후에는 어떻게 올바르게 일어나야 할까? 자고 일어난 후의 나쁜 습관을 고쳐야만 무병장수할 수 있다.

너무 갑자기 일어나기

사람이 잠을 잘 때 대뇌피질은 휴면, 억제 상태에 있는바 각종 생리 기능이 저속 운영을 유지하고 대사 수준이 낮으며 심장박동이 느리고 혈압이 낮다. 잠에서 깬 때는 이러한 '수면관성'이 조금 더 유지되는데 이때 바로 침대에서 일어나면 뇌에 혈액 공급이 잘 안돼서 뇌졸중, 돌연사 같은 불상사를 일으킬 수 있다.

건의: 잠에서 깬 때는 눈을 뜨고 30초간 침대에 누워있고 앉아서 30초간 있으며 침대 옆에 앉아 30초간 기다

린 후 침대에서 내려오는 '333' 원칙을 준수해야 한다.

기상후 꿀물, 담염수 마시기

아침에 일어나면 꿀물과 담염수를 마시는 것을 좋아하는 사람들이 있는데 이는 통변과 해독에 도움이 된다고 생각하지만 사실 잘못된 방법이다.

아침에 담염수를 마시면 하루 총 소금 섭취량이 기준을 초과하기 쉽고 골다공증, 고혈압 등 질병의 위험이 높아진다. 꿀의 70% 이상은 설탕으로서 아침에 일어나자마자 꿀물을 마시면 혈당 농도가 쉽게 상승하고 건강에 해롭다.

올바른 방법: 아침 첫 잔으로 끓인 물을 마시는 것이 가장 좋은 선택이다. 물을 마실 때는 소량으로 여러 번 마셔야 하며 급히 마셔서는 안된다. 물의 양은 100밀리리터를 넘지 말아야 한다. 너무 뜨거운 물은 식도

암 위험을 증가시키기 때문에 수온은 20~40℃로 조절하는 것이 가장 좋다.

배변 시 집중하지 못하고 시간을 너무 끈다

아침에 일어나면 기립반사가 대장의 운동을 촉진하고 변을 보는 데 도움이 된다. 아침에 일어나면 대장의 활동이 활발해지는 시점이므로 이때 배변을 시도하는 것이 맞다. 그런데 배변중에 휴대폰을 보거나 책을 읽거나 신문을 보면서 화장실에 30분 이상 머물러있는 사람들이 있다. 이는 잘못된 습관으로 배변이 어렵게 될 뿐만 아니라 치질에 걸릴 수도 있다.

올바른 방법: 배변 시 주의를 기울이고 다른 일을 하지 않으며 배변에 집중해야 한다. 배변 시간은 매번 10분을 초과하지 않는 것이 좋다. 특히 고령자는 배변 시 너무 힘을 주어서는 안된다. 그러면 돌연사, 뇌혈관 파열

과 같은 사고가 발생할 수 있다.

아침을 제때에 먹지 않기

출근과 등교를 하는 사람들의 경우 아침에 시간이 촉박한데 어떤 사람들은 잠을 더 자려고 아침을 거르거나 직장이나 학교에 가서 아침을 먹을 수 있다. 이러한 습관은 위장병과 담석의 위험을 증가시키고 비만과 인지능력의 저하를 유발할 수 있다.

건의: 아침식사 시간은 오전 7시부터 8시가 가장 좋다. 음식에는 탄수화물, 단백질, 레시틴, 비타민 및 미네랄이 포함되어야 한다. 상술한 원칙에 따라 다음과 같은 아침식사를 권장한다.

우유 1컵 + 삶은 달걀 1개 + 통밀 빵 2조각 + 도마도 1개;
두유 1컵 + 양상추와 소고기를 넣은 사오징 1개, 견과류 작은 한줌(호두, 잣 등).
/ 인민넷 - 조문판

녀성이 남성보다 불면증에 더 취약한가?

전문가 원인 분석!

3월 21일은 세계 수면의 날이다. 연구에 따르면 조사 대상의 86%가 수면과 감정이 상호작용하고 수면장애와 정서적 문제가 종종 교차하며 절반 이상이 수면과 정서적 문제를 동시에 겪는 것으로 나타났다.

연구에 따르면 수면장애 혹은 정서적 문제가 있는 사람들은 저녁에 쉽게 깨거나 일찍 깨는 문제가 존재하는데 수면과 정서적 문제의 정도가 깊을수록 저녁에 깨는 빈도수가 더 높다. 조사에 따르면 대부분의 조사 대상은 수면 개선을 위해 취침전에 음악을 듣고 긴장을 푸는 것을 선호하며 규칙적인 생활습관 유지, 자극적인 식단 감소, 침구 및 침실 환경 조정, 수면보조식품 섭취 등도 일반적이였다.

불면증에 더 취약한 여성, 전문가 조기 개입 권고

최근 국내외 임상 조사에 따르면 여성의 불면증 비율은 남성의 1.4~2배에 달한다. 호르몬 수치의 변화에 따라 여성의 불면증 발병률이 증가하고 있을 뿐만 아니라 불면증과 관련된 증상도 악화될 수 있으므로 전문가들은 조기 개입 및 치료를 권장했다.

녀성이 불면증에 더 취약한 이유는 갱년기, 생리주기 등 여러가지가 있는데 녀성의 장기간 불면증은 내분비 장애를 더욱 악화시킬 뿐만 아니라 심장병, 고혈압, 당뇨병, 면역 저하, 기억력 저하, 탈모, 피부 늘어짐 등을 유발할 수도 있다.



북경대학 정신위생연구소 부소장이며 국가정신질환의학센터 부주임인 손홍강은 이렇게 말했다. 내분비 호르몬 수치의 변화로 인해 녀성의 감정 변화가 남성보다 상대적으로 더 풍부하며 이러한 풍부함은 또 어느 정도 자신의 수면에 영향을 미칠 수 있다. 사실 자신의 수면 문제를 표현하는 것은 나쁜 것이 아니다. 표현후에 가능한 한 빨리 개입과 치료를 받을 수 있는데 이것도 아주 중요하다.

많은 녀성들은 불면증에 걸린 후 멜라토닌을 장기적으로 복용하는데

이는 실제로 바람직하지 않다고 전문가들은 지적했다.

북경정화장경병원 수면의학연구센터 주임 엽경영은 이렇게 말한다. 멜라토닌(褪黑激素)은 실제로 우리가 생체리듬을 생리적으로 조절하는 소량의 조절 호르몬이자 단백질 성분이다. 이는 생체리듬과 수면에 도움이 되지만 멜라토닌을 장기간 복용하면 몸에 해롭고 이것을 음식으로 복용해서는 더욱 안된다. 멜라토닌은 기타 물질 특히 포도당의 대사에 해로운데 심지어 당뇨병도 유발할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

이상 춘곤증, 몸이 보내는 경보일 수 있어

많은 사람들이 '춘곤증'을 정상적인 생리현상으로 생각하지만 사실 일부 질병은 '춘곤증'이라는 허울을 쓰고 당신의 건강을 위협하고 있다.

보도에 따르면 뇌졸중 환자의 70% 이상이 발병전 5~10일 이내에 빈번하게 하품을 하는 것으로 보고되었다. 고혈압과 같은 고위험 요인이 있는 경우 빈번한 하품과 동시에 사지가 저리고 무기력하며 현기증, 두통, 불분명한 발음 등 증상이 나타나는데 뇌혈관 문제가 매우 의심되므로 주의 기울이고 제때에 의사의 진찰을 받아야 한다.

침묵의 기관으로 불리는 간에는 통증 신경이 분포되어있지 않아 질병의 초기 단계에 인체가 감지하기 어렵다. 피로 및 졸음과 함께 식욕부진, 메스꺼움, 느끼함, 복부팽만 등 증상이 나타나는 경우에는 가능한 한 빨리 병원을 찾아 간질환 검사를 받아야 한다.

갑상선기능저하증, 빈혈, 당뇨병, 불안증 등 질병도 낮에 졸리고 정신적으로 피로하게 만들 수 있다. 이런 병들은 증상이 '춘곤증'과 유사하지만 이는 '가짜 춘곤증'이다. 만약 충분한 수면을 취한 후에도 '춘곤증'이 완화되지 않으면 가능한 한 빨리 병원에 가서 관련 검사를 받고 대증치료를 받아야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

