

근육 손실을 막아주는 음식들

나이 들수록 근육은 감소한다. 젊을 때 분명 체력이 좋았는데 시간이 흐를수록 예소해지는 사람들을 종종 볼 수 있을 것이다. 이럴 땐 걷기운동은 물론 계단 오르기, 율리뛰기 등 근력 운동이 필요하다. 물론 단백질 식단을 보충한다면 더할 나위가 없을 것이다. 근육 손실을 막아주는 고마운 음식은 다음과 같다.

우유



우유 속 단백질이 근육 생성을 돕는다. 우유 단백질인 카제인은 소화와 흡수가 느려 우리 몸속에 장시간 머물며 근육을 합성시킨다. 특히 운동후 한시간 안에 마시는 것이 근육 형성에 효과적이다.

연어



과한 운동을 하면 근육이 손상될 수 있다. 연어에 풍부한 단백질은 근육 재합성이 용이하다. 비타민 D 역시 근육 생성과 강화에 도움이 된다. 연어 대신 참치를 먹어도 OK!

생강



의외의 식품이다. 미국 조지아대 운동생리학 연구팀의 연구에서 생강이 강도 높은 운동후 근육통을 가라앉히는 효과가 있다는 것이 증명되었다. 운동후 따뜻한 생강차 한잔 마셔보자.

오미자



오미자는 근육 성장과 골밀도 개선에 효과적이다. 운동을 병행할 경우 근섬유의 상태가 빠르게 좋아진다. 오미자 속 고미신 A와 시잔드린 C가 근육과 뼈의 손상 및 로화를 개선하기 때문이다. 특히 시잔드린 C는 근육세포에서 항산화, 항염증 효과를 내고 다양한 자극으로부터 근육을 보호한다.

육류, 닭알, 버섯 등



근육 감소 예방에는 단백질과 비타민 D의 충분한 보충이 필요하다. 근육에 도움이 되는, 익히 알려진 음식으로는 육류와 닭알, 등 푸른 생선, 버섯, 콩 등이 있다. 매끼 동물성단백질과 식물성단백질을 골고루 섭취하는 것이 좋다.

그외 운동전 먹으면 좋은 음식으로는 커피와 귀리가 있다. 커피는 운동 지구력을 향상시킨다. 또 카페인의 각성 효과로 운동중 생기는 피로감을 최대 60% 줄여준다. 밥을 먹을 때는 흰 쌀밥보다 귀리와 같이 거친 복합탄수화물이 좋다. 귀리는 운동하는 동안 혈당과 에너지 수준을 안정적으로 유지하는 데 도움을 준다. / 종합



주방서 이 위험한 5 대 행동 절대 하지 말아야

주방은 집에서 가장 인기 있는 곳으로 식사시간 때마다 향기가 가득하다. 그러나 주방에도 여러가지 위험이 도사리고 있어 잘못 취급하면 심각한 부상을 입을 수 있다. 아래 5가지 위험한 행동은 절대 하지 말아야 한다.

❑ 가스레인지 옆에서 밀가루 붓는 일 말아야

한 부부는 주방에서 요리할 때 불을 붙인 가스레인지(燃气灶) 옆에서 밀가루를 붓다가 폭발이 일어나 두 사람 모두 화상을 입었는데 화상 면적이 신체 50% 이상을 차지했다.

원인 분석: 밀가루는 매우 미세한 가루입자로 공기중에 확산되어 특정 농도에 도달하면 폭발을 일으키기 쉽다.

❑ 닭알이나 밤을 전자레인지에 돌려서는 안돼

SNS에서 일부 네티즌들은 전자레인지(微波炉)에 닭알을 넣고 덥히다가 폭발이 일어났다고 불평했다. 또 한 사람은 전자레인지에 밤을 넣고 가열하다가 폭발하여 입에 물집이 생기고 부어서 입을 벌릴 수 없었다고 한다.

원인 분석: 전자레인지를 사용하여 닭알, 밤을 가열하면 내부의 물분자가 빠르게 움직이면서 열을 발생시켜 온도와 압력이 급격히 상승한다. 이때 압력이 일정 수준에 도달하면 폭발하여 닭알액, 밤알이 전자레인지에서 튀어나오게 된다.

❑ 랭동식품 바로 기름솔에 넣지 말아야

많은 사람들이 이러한 상황을 겪

은 적이 있을 것이다. 요리를 하다 보면 먹고 싶은 고기가 랭장고의 랭동실에 아직 얼어있어 미처 해동할 수 없을 때가 있다. 이때 기다리지 못하고 언 고기를 직접 뜨거운 기름남비에 넣는 경우가 있다. 이것은 매우 위험한바 화재를 일으키기 쉽다.

원인 분석: 해동되지 않은 식품을 뜨거운 기름에 넣으면 식품 외부의 얼음이 빠르게 수증기로 변하고 부피가 급격히 커지면서 뜨거운 기름이 튀기고 폭발하기 쉽다.

❑ 압력솔에 음식을 너무 많이 넣지 말아야

최근 몇년 동안 압력솔 폭발사건이 수시로 발생하였는데 자칫 잘못하면 주방이 순식간에 아수라장이 될 수 있다.

원인 분석: 압력솔에 음식을 너무 많이 넣고 지속적으로 가열시키면 압력 과부하가 나타나 폭발을 일으킬 수 있다.

❑ 가스레인지 옆에 식용유 두지 말아야

식용유를 가스레인지 옆에 놓아두면 요리할 때 혹시 실수로 기름을 쏟을 수 있다. 이때 가스레인지의 고온이나 화염에 의해 쉽게 연소를 일으킬 수 있다.

원인 분석: 식용유는 불을 만나면 쉽게 화염이 생길 수 있다. 식용유를 흘리지 않더라도 가스레인지 옆에 오래 놔두면 반복적으로 가열시키는 후회를 발생하며 이는 산화를 촉진시켜 품질 저하를 초래할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

아이가 밤에 자지 않고 아침에 일어나지 못하는 원인은?

현대사회에서 많은 가정들이 아이가 밤에 잠들지 못하고 아침에 일어나지 못하는 문제에 직면해있다. 부모들은 종종 이로 인해 혼란스러워하고 어떻게 해야 할지 모르고 있다. 사실 배후의 '주방'은 우리 일상 생활의 어디에나 있는 '인공빛'일 수 있다.

많은 아이들은 밤에 자기 전에 휴대폰, 태블릿과 같은 전자기기를 가지고 놀기 좋아한다. 이런 설비의 스크린은 생체시계를 교란시키는 주범중 하나인 청색광을 방출한다. 청색광에 장기간 노출되면 인체가 깊은 잠이 들도록 촉진하는 중요한 호르몬인 멜라토닌 생성을 억제하고 따라서 아이들이 자기 전에 이러한 전자기기를 과도하게 사용하면 종종 잠이 들기 어렵고 심지어 불면증과 같은 문제를 일으킬 수 있다.

또한 일부 부모들은 아이들이 밤에 일어날 때 무섭지 않게 하거나 아이들의 상태를 쉽게 관찰할 수 있도록 침대 머리맡에 무드등을 놓아두기도 한다. 그러나 그들은 이 약한 빛조차도 어린이 수면의 질에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 미처 깨닫지 못한다. 저조도 환경에서 장기간 잠을 자면 아이의 수면 주기를 방



해하여 깊은 수면 상태에 들어가기 어렵게 만들고 건강에도 영향을 미친다.

'인공빛'이 아이의 수면에 미치는 악영향을 피하기 위해서는 아이에게 좋은 수면 환경을 조성해줘야 한다. 우선, 우리는 아이에게 자기 전에 빛을 사용하는 습관을 양성시켜줘야 한다. 잠들기 2시간전에 아

이가 너무 밝은 스크린을 피하도록 해야 한다. '스크린이 없는 시간'을 설정하여 아이가 이 시간대에 열독하고 음악을 듣거나 혹은 기타 편안한 활동을 하도록 격려해야 한다.

다음, 아이를 위해 무광 혹은 미광 수면 환경을 조성해줘야 한다. 차광성이 좋은 커튼을 사용하여 외부

의 자외선을 차단하고 동시에 침실에 있는 불필요한 광원을 끄거나 가려야 한다.

만약 무드등을 꼭 사용해야 하는 경우 따뜻한 색조의 저조도 모델을 선택하고 어린이 침대와 멀리 떨어진 곳에 두어 수면에 방해되지 않도록 할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

우리 나라 덩기열 유행기 진입!

보도에 따르면 덩기열(登革热)은 현재 전세계 여러 곳에서 발생하고 있으며 일부 국가에서는 400만명 이상의 확진자가 확인되었다.

국가위생건강위원회로부터 료해한 데 따르면 매년 5월부터 우리 나라는 덩기열 유행 계절에 접어들며 8월부터 10월까지가 발병의 절정기이다.

국가위생건강위원회, 국가질병예방 통제국 등 관련 부서는 올해 덩기열의 전세계 전염 상황에 세심한 주의를 기울이고 모든 지역에서 예방을 강화할 것을 요구했다.

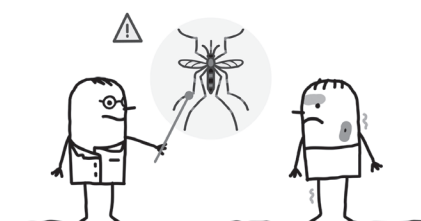
덩기열 치료약 없어, 해당 증상 나타나면 신속히 진료받아야

현재 덩기열에는 특별한 치료제가 없다. 따라서 조기 식별, 모기 방지 격리는 중증 및 추가 확산을 방지하기 위한 중요한 조치이다.

전문가들은 지난 2주간 덩기열이 유행하는 국가나 지역에 머물렀거나 자신이 생활 또는 활동하는 사회구역, 가두 심지어 도시 범위에서 덩기열이 발생했을 경우, 24~36시간 이내에 체온이 39~40℃까지 상승하고 동시에 얼굴, 목, 가슴에 홍조가 동반되며 심한 두통, 안통(眼眶痛), 전신근육통, 골관절통, 명백한 피로감이 동반되고 식욕부진 또는 메스꺼움 등 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 병원을 찾아 치료를 받아야 한다고 밝혔다.

덩기열은 독감과 같은 호흡기 감염 병과 증상이 비슷해 혼동하기 쉽다. 덩기열 환자는 발병전에 모기에게 물린 적이 있고 대부분 사람들에게서 발진이 나타나며 때로는 피부가 붉어지고 피하출혈반점이 나타나기도 한다.

중국위생해충방제협회 회장 랑효봉은 이렇게 말했다. 주요 증상은 여전히 발열이기 때문에 일단 원인 모를 발열이 나타났거나 모기에게 물렸다면 덩기열일 수 있다는 것을 깨달아야 한다. 일단 이런 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 치료를 받아야지 참아서는 안된다. 반드시 발열진료실, 의료기관에 가서 검사를 받아야 한다. 일찍 진단을 받는 것이 치료에 큰 도움이 된다. / 인민넷 - 조문판



사고로 아이의 앞이가 부러졌다면?

아이가 의외의 사고로 치아를 부러뜨리는 경우가 많다. 아이가 부딪쳐 넘어지면 먼저 머리가 아프거나 어지럽거나 속이 메스꺼운지 등 아이의 몸 상태를 확인하고 그럴 경우에는 먼저 종합병원으로 가 검사를 받도록 해야 한다.

만약 증상이 없고 주로 치아를 부딪친 경우라면 즉시 전문치과병원으로 이송하여 치료를 받는 것이 가장 좋다. 치아가 통째로 부러진 경우 치아를 찾을 수 있으면 가장 좋다. 치아를 찾을 수 없다면 아이를 제때에 병원에 데려가는 한편 다른 사람을 배치해 아이가 넘어진 장소에서 빠진 치아를 찾을 수 있도록 해야 한다.

빠진 치아는 뿌리 부분을 손으로 집지 말고 평소 노출되어있는 부분을 집어야 한다. 빠진 치아를 찾으면 아이의 치조(牙槽洞)에 다시 넣은 후 병원으로 가도 된다. 만약 치아가 땅에 떨어져 터러워져 치조에 넣을 수 없다면 신선한 우유 한팩을 구해하여 거기에 넣는 것이 좋다. 절대 티슈로 빠진 치아를 닦아서는 안된다. 그럴 경우 치주막의 세포가 더 빨리 죽게 된다.

신선한 우유외에도 생리식염수를 사용하여 부러진 치아를 일시적으로 보존할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판