

장 세척으로 독소를 배출할 수 있는가?



“장 세척으로 독소를 배출할 수 있다.”는 주장에 대해 신중하게 대해야 한다. 장 세척은 특정 상황에서 필요하고 효과적이다. 레를 들어 대장 내시경검사를 하기 전에 장을 충분히 세

척하는 것은 필요하다. 이는 장의 내벽이 결장 내벽 관찰에 영향을 미쳐 검사의 정확성과 효과를 감소시키기 때문이다.

그러나 장 세척은 모든 사람에게 적합한 것은 아니며 특히 건강한 사람에게 더욱 적합하지 않다. 장 세척이 필요하지 않은 건강한 사람에게 있어서 과도한 장 세척은 한편으로 장내 미생물생태계의 균형을 파괴하여 세균총의 불균형을 초래하고 설사, 복부팽만, 복통 등 문제를 일으킬 수 있다. 다른 한편으로 많은 양의 물을 사용한 기계적 자극이 장내 점막을 손상시키고 장의 정상적인 기능에 영향을 미치며 다양한 불편한 증상을 유발할 수 있다.

/인민넷-조문판



2050 년이면 성인 60% 가 과체중 · 비만

향후 5 년간 급증 예상 청소년은 30%

향후 5년간 세계적으로 비만과 과체중이 급증할 것으로 예상되며 2050년에는 현재 성인(25세 이상)의 60%, 아동·청소년(5세-24세)의 30% 이상이 과체중 또는 비만이 될 것이라는 연구 결과가 나왔다.

오스트랄리아 머독어린이연구소 국제연구팀은 최근 세계 204개 국가·지역 주민의 1990년부터 2021년 사이의 과체중·비만 비율을 추정하고 다양한 데이터로 2022년부터 2050년까지의 과체중·비만을 예측, 이런 결과를 얻었다고 밝혔다.

연구팀은 “어린이와 청소년은 비만 질환에 취약한 집단이고 비만은 청소년기 이후에는 거의 해결되지 않기 때문에 예방이 핵심”이라며 “향후 5개년 실행 계획이 즉각 수립되지 않으면 청소년의 미래는 암울하다.”고 말했다.

연구팀은 이 연구에서 1990년-2021년 세계 204개 국가·지역의 아동·청소년(5세-14세), 청소년(15세-24세), 성인(25세 이상) 과체

중·비만 비율을 추정하고 주요 국가 데이터를 포함한 최대 1,350개 데이터를 사용해 2022년-2050년 과체중·비만 변화를 예측했다.

과체중·비만 기준은 체질량지수(BMI)를 사용, 18세 이상은 과체중 BMI 25킬로그램/평방미터 이상 30킬로그램/평방미터 미만, 비만은 BMI 30킬로그램/평방미터 이상으로 정의했다.

그 결과 성인과 아동·청소년의 과체중·비만 비율이 30년간 2배 이상 증가, 과체중·비만 인구가 성인은 1990년 7억 3,100만명에서 2021년 21억 1,000만명으로, 아동·청소년은 1억 9,800만명에서 4억 9,300만명으로 증가한 것으로 분석됐다.

또 이런 추세가 계속되고 비만에 대한 긴급한 정책 개혁과 조치가 이뤄지지 않을 경우 2050년에는 세계 성인의 약 60%인 38억명과 아동·청소년의 3분의 1인 7억 4,600만명이 과체중 또는 비만이 될 것으로 예측됐다.

특히 세계적으로 아동·청소년의 비만 증가 속도는 과체중 증가 속도를 앞지를 것으로 보이며 2022년-2030년 크게 증가할 것으로 전망됐다.

이런 현상은 남자 아동·청소년에서 더 두드러져 2050년 5세-14세 남자 아동·청소년의 비만률은 16.5%로 과체중 비율(12.9%)을 크게 앞설 것으로 예상됐다.

세계 성인 과체중·비만 인구(2021년 기준)는 절반 이상이 중국(4억 2,000만명), 인도(1억 8,000만명), 미국(1억 7,200만명), 브라질(8,800만명), 러시아(7,100만명), 멕시코(5,800만명), 인도네시아(5,200만명), 애급(4,100만명) 등 8개국에 집중된 것으로 나타났다.

연구팀은 그러나 2050년까지 비만 아동·청소년 3명중 1명(1억 3,000만명)이 북아프리카·중동과 라틴아메리카·카리브해 등 두 지역에 분포 될 것으로 보인다고 이들 지역이 보건·경제·사회적으로 큰 영향을 받을 것으로 우려했다.

2050년 과체중·비만 인구 분포는 중국 6억 2,700만명, 인도 4억 5,000만명, 미국 2억 1,400만명 등으로 예상됐다. 사하라 이남 아프리카는 빠른 인구 증가로 그 수가 250% 이상 늘어 5억 2,200만명에 이를 것으로 전망됐다.

특히 2050년에는 세계 성인 비만 인구의 4분의 1 정도가 65세 이상이 될

것으로 예상, 이미 큰 부담을 안고 있는 의료 시스템에 부담이 가중되고 나아가 자원 부족 국가의 의료 시스템에 큰 피해를 초래할 것으로 예상됐다.

연구팀은 이 연구는 세계적인 과체중·비만 유행을 막으려면 즉각적인 조치가 필요하다는 점을 보여준다는 중요한 것은 최근 세대가 이전 세대보다 체중이 더 빨리 증가하고 비만이 더 일찍 발생하며 제2형 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환 등 합병증이 더 어린 나이에 발생할 위험이 커지고 있다는 점이라고 지적했다.

연구팀은 “하지만 지금 행동한다면 세계 어린이·청소년의 비만을 예방할 수 있다. 많은 국가에서 많은 사람이 과체중에서 비만으로 넘어가는 것을 막을 기회가 얼마 남지 않았다.”며 “특히 저소득·중간소득 국가에서는 비만 예방이 정책의 최우선 순위가 돼야 한다.”고 강조했다.

이어 “궁극적으로 전세계 비만률이 계속 급증함에 따라 지속가능한 세계 식량 시스템내에서 식단을 변화시키고 사람들의 영양, 신체활동, 생활 환경 개선 등을 포괄적으로 지원하기 위해 더 강력한 정치적 노력이 필요하다.”고 덧붙였다. /종합

스마트폰 많이 볼수록 근시 위험 급증



스마트폰이나 태블릿, 컴퓨터, TV 등 디지털 화면 기기를 사용하는 시간이 하루 1시간 늘어날 때마다 근시 발병 위험이 21%씩 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

한국 서울대의대 안과학교실 연구팀은 33만여명이 참여한 45개 연구에 대한 체계적 검토와 분석을 통해 디지털 스크린 사용 시간과 근시 발병률 증가간의 연관성을 확인했다며 이 같이 밝혔다.

연구팀은 근시 유병률이 증가하고 있고 2050년에는 세계 인구의 거의 절반이 근시를 앓게 될 것이라는 전망이 나온다고 이 연구 발표 시기가 앞당겨지고 진행 속도가 빨라지며 안정화 시 근시 중증도가 심해지는 것과 관련이 있다고 말했다.

또 이는 황반변성, 망막박리, 녹내장 등 시력을 위협하는 근시 관련 질환의 전세계적 부담이 급증할 것임을 시사한다고 지적했다. /종합

주름·흰머리 늦출 수 있는 핵심 조절 호르몬



일부 호르몬이 피부와 모발 노화에 예상치 못한 생물학적 효과를 미친다는 점을 독일 연구진이 발견했다.

독일 뮌스터대학 연구팀은 호르몬과 피부 노화의 연관성을 심층 분석한 논문을 소개했다.

연구팀은 주름으로 이어지는 결합 조직의 분해, 줄기세포 생존, 색소 상실로 인한 흰머리 생성 등 피부 노화 경로를 조절하는 핵심 호르몬 요인을 살폈다.

연구팀은 “연구한 호르몬중 상당수가 노화 방지 특성이 있어 앞으로 피부 노화를 예방하는 새로운 치료제로 활용될 가능성이 높다.”고 기대했다.

그동안 항노화 피부 관리 분야에서는 레티놀(視黃醇), 트레티노인(三七皂甙) 같은 국소 레티노이드(類固醇)와 주로 폐경 관련 증상 관리에 쓰이는 에스트로겐(雌激素) 등 일부 호르몬만 주목받았다. 그러나 이번 연구는 피부 항노화에 잠재적 효과가 있는 광범위한 호르몬들의 작용을 밝혀냈다는 점에서 의미가 있다.

연구진은 인슐린 유사 성장인자 1, 성장호르몬, 에스트로겐, 레티노이드, 멜라토닌(褪黑素) 등 피부 노화를 제어하는 핵심 호르몬을 집중 연구했다. /종합

특히 멜라토닌은 분자구조가 작고 체내에서 흡수율이 높다는 장점을 갖고 있다. 또 직간접적 항산화 작용을 하고 세포의 에너지 대사를 담당하는 미토콘드리아(線粒體) 기능을 조절해 피부 노화 방지에 효과적일 수 있다고 설명했다.

연구팀은 또 피부 색소침착을 담당하는 α-멜라닌(黑素) 세포 자극 호르몬, 시상하부-뇌하수체-갑상샘축의 구성 요소들, 옥시토신(催產素), 엔도카나비노이드(核糖核酸), 과산화물 증식체 활성화 수용체 조절제 등 다양한 내분비 물질의 역할도 새롭게 조명했다.

이들 물질은 피부와 머리카락내에서 자외선으로 인한 노화 즉 광 노화와 색소 함성에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 자외선으로 인한 유전자 손상을 방지하는 데 효과가 있다는 점을 확인했다.

연구진은 “이러한 호르몬에 대한 추가적인 연구는 피부 노화를 예방하기 위한 새로운 치료법 개발 기회를 제공할 수 있다.”며 “호르몬 기반 치료법은 기존 항노화 제품보다 더 효과적이고 정밀한 접근법을 제공할 수 있다.”고 강조했다. /종합

‘저녁 금식’으로 생기는 놀라운 변화

간 해독 음식 먹으면 효과 100 배

“점심은 왕자처럼, 저녁은 거지처럼 먹으라.”는 말이 있다. 다이어트를 하며 식이조절을 할 때 아침과 점심에는 많이 먹고 저녁은 적게 또는 금식하여야 한다는 것은 상식이다. 활동량이 적은 저녁시간에는 지방 축적물이 아침과 낮보다 높기 때문이다.

저녁 금식이 가져오는 몸의 변화에는 다이어트에만 있는 것이 아니다. 살이 빠지는 이외에도 놀라운 건강상의 변화가 나타난다.

저녁을 한달 동안이라도 먹지 않으면 생기는 몸의 변화는 다음과 같다.

저녁을 먹지 않으면 생기는 변화

건강을 챙기려 여러 영양제를 먹는 사람들은 대부분 ‘건강하지 못한 사람들’이거나 건강념려있는 사람들이다.

그런데 몸이 건강하지 못한 상태에서 영양제를 다량 섭취하면 간의 해독이 어려워지게 오려 건강에 악영향을 받게 된다.

여러 영양제를 복용하기보다는 저녁 한끼만 꼭 참고 한달간 먹지 않으면 더 큰 효과를 볼 수 있다.



혈액이 맑아지고 소화관이 제 기능을 할 수 있게 되어 섭취하는 음식을 ‘약’으로 받아들일 수 있기 때문이다. 이때 중요한 것은 아침·점심 식사 ‘과식’을 피하는 것이다. 과식을 하면 같은 음식을 섭취하더라도 그것을 ‘독’으로 받아들여지게 되는 반면 소식으로 꼭꼭 씹어먹으면 ‘약’으로의 효능을 볼 수 있다.

이에 더해 생리통, 두통 등의 통증 또한 개선될 수 있다. 이외에도 아침마다 허에 배태가 끼거나 새벽에 속이 쓰린 증상 모두 한달 이상 저녁을

■ 마늘

마늘에는 아황산 성분이 있어 신체의 독소를 배출하는 데 도움이 된다. 또한 알리신 및 셀레늄(硒) 성분이 풍부하기에 염증을 치료하고 대사과정을 촉진하는 효과가 있다.

■ 자몽

자몽(西柚)에는 나린제닌(舒活宁)이라고 불리는 플라노보이드(类黄酮)가 함유되어 있어 독소를 배출하는 효과가 있다. 또한 지방산으로 염증이 생긴 간세포를 치유한다.

■ 호두

호두와 같은 견과류는 아르기닌(精氨酸) 성분을 함유하고 있다. 아르기닌은 간에서 암모니아를 제거하는 효능을 갖고 있다.

■ 브로콜리

브로콜리(西兰花), 폴리플라워(花椰菜) 등의 십자화과 채소는 글루코시놀레이트(甘蓝醇) 성분이 함유되어 있다. 이는 항암 작용과 함께 간에서 해독 효소를 증가시켜 독소를 배출한다. /종합

간 해독에 도움이 되는 음식

저녁 금식외에 아침·점심에 간 해독 식품을 섭취하면 저녁 금식의 효과를 더 크게 받을 수 있다. 간 해독이 쓰린 증상 모두 한달 이상 저녁을