

아침식사, 이런 음식 충분히 먹지 않으면 더 쉽게 살찌!



과학자들은 아침식사에서 단백질 섭취가 부족하면 빨리 배고프게 되고 이로 인해 하루종일 에너지 섭취가 과도해지면서 결국 살이 더 쉽게 찰 수 있다는 사실을 발견했다. 아침식사에서 단백질을 충분히 섭취하지 않으면 두가지 문제가 발생할 수 있다.

연구진은 13개월 동안 9,341명 중년 성인들의 식사 기록을 추적 기록했다. 특히 아침식사 시의 단백질 섭취량이 충분하지, 단백질 섭취량이 이후 시간대 식사에 미치는 영향은 어떠한지에 대해 관찰했다. 연구진이 하루 식사를 세가지 시간대(아침, 점심, 저녁)로 나누어 각 식사

간의 연관성을 분석한 결과 아침식사에서 단백질이 부족하면 몸은 스스로 '굶주린 상태'라고 판단하여 이후 세계 식사를 하더라도 고칼로리 음식을 먹도록 유도한다는 사실을 발견했다. 과학자들은 이러한 현상을 '단백질 레버리지효과(蛋白質杠杆作用)'로서 몸이 아침에 부족한 단백질을 당일에 보충하도록 요구하는 것이라고

밝혔다.
2. 살이 더 쉽게 찐다.
아침식사에서 단백질 섭취 비율을 높이면 하루종일 섭취하는 에너지 수요가 줄어든 뿐만 아니라 과체중자의 체중과 체지방도 더 빠르게 감소된다. 연구진은 체중이 높은 청소년 57명을 세 그룹으로 나누어 아침식사가 체중에 미치는 영향을 테스트했다. 실험 결과 12주 동안 매일 고단백 아침식사(약 35그램의 단백질 포함)를 한 청소년들은 몸이 자동적으로 약 400킬로칼로리(한끼 식사에 가까운 양)의 에너지를 덜 섭취했으며 평균 순수 체지방 0.4킬로그램을 감량했다. 그중 효과가 가장 뛰어난 사람은 약 1킬로그램까지 감량했다. 반면 일반 아침식사를 하거나 아침을 거른 청소년들은 체중이 줄지 않고 오히려 조금씩 증가했으며 일부에서는 '배고플수록 간식이 더 먹고 싶어 지는' 현상도 나타났다.
아침식사는 얼마나 많은 단백질을 섭취해야 할까?
최신판 <중국 주민 식이영양소 섭취량(中國居民膳食營養素摄入量)>에 따르면 성인 여성은 하루에 총 55그램, 남성은 65그램의 단백질을 섭취할 것을 권장한다. 아침식사가 하루 섭취량의 30%를 차지한다는 점을 고려할 때 적절한 아침식사는 여성과 남성이 각각 최소 16.5그램과 19.5그램의 단백질을 섭취하는 것이다. /인민넷-조문판

집에 꼭 상비해야 하는 3가지 약!

결정적 순간 목숨 살려



어혈(淤血)을 제거하며 통증을 완화시키고 심혈관 및 뇌혈관 질환을 예방할 수 있다. 단, 전문의 또는 약사의 지도하에 복용해야 한다.

2. 니트로글리세린정제

관상동맥심장질환(冠心病) 환자에게 흔히 사용되는 약으로 협심증(心絞痛)을 빠르게 완화시킬 수 있다. 관상동맥심장질환 진단을 받은 사람 들만 준비해두면 된다.

3. 복합단삼점적환

관상동맥심장질환 치료에 일반적으로 사용되는 약물중 하나로 효과가 빠르며 심혈관질환의 예방 및 치료에 사용할 수 있다. 주: 몸이 불편할 때는 즉시 정규적인 병원에 가서 진료를 받고 전문의나 약사의 지도하에 자신의 병세에 따라 올바르게 약물을 사용하며 맹목적으로 사용하지 말아야 한다. /인민넷

1. 속효구심환

심근허혈(心肌缺血)에 저항하고 심장을 보호하며 혈액 점도를 낮추고

수면시간 6시간 미만, 비만 위험 증가

중국의사협회 수면의학전공위원회가 발표한 연구 데이터에 의하면 매일 수면시간이 6시간 미만인 사람들은 비만 위험이 뚜렷이 증가하는 동시에 비만과 코골이가 악성순환을 형성할 수 있는 것으로 나타났다.



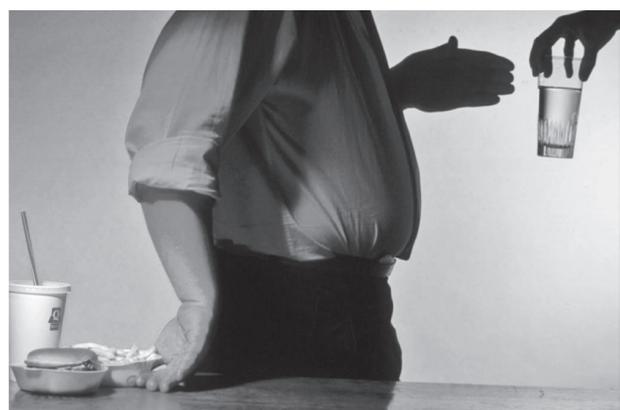
생활방식과 음식구조가 변함에 따라 전체 인구의 과체중 및 비만 위험이 지속적으로 상승되고 있다. 주의할 점은 폐쇄성수면무호흡증(阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合症)의 발병률도 함께 증가하고 있다는 것이다. 폐쇄성수면무호흡증은 수면중 코골이를 주요 증상으로 하는데 비만이 바로 이 질병의 중요한 원인이다. 또한 폐쇄성수면무호흡증은 비만 정도를 악화시킬 수 있는바 이 둘은 서로 위험 요소로 작용하여 악성순환을 일으키기 쉬운 신진대사장애, 생활질 저하 등 다양한 건강문제를 초래할 수 있으며 심지어 사망 위험을 증가시킬 수도 있다. 연구한 바에 따르면 체질량지수가 1%씩 증가될 때마다 폐쇄성수면무호흡증 발병률은 1.14% 증가한다. 동시에 폐쇄성수면무호흡증은 비만문제를 악화시킬 수 있다. 수면 부족은 비만의 '하수인'이 될 수 있다. 연구에 따르면

매일 수면시간이 6시간 미만인 사람들은 비만 위험이 크게 증가하는 것으로 나타났다.

"비만과 관련된 수면장애를 치료하는 것은 건강한 체중 감량의 핵심이다." 북경동인병원 이비인후경부외과 부주임 의사 왕소철은 체중 감량은 수면의 질을 개선할 뿐만 아니라 대사와 혈액순환을 개선하고 전체 건강 수준을 향상시킬 수 있다고 말했다. 종종 비만자의 경우 수면장애가 발생하면 단순히 식이조절과 운동만으로는 체중 감량의 효과가 없는 경우가 많으며 약물이나 수술적인 개입이 필요하므로 제때에 병원에 가봐야 한다. /인민넷

허리둘레, BMI 보다 더 강력한 지표로 부상

체질량지수(BMI)는 과체중과 비만을 측정하는 주요 지표로 다양한 암의 위험 요인으로 알려져 있다. 허나 최근 연구에 따르면 남성의 경우 허리둘레(WC)가 BMI 보다 비만 관련 암에 대해 더 강력한 위험 지표로 나타났다.



3월 24일, 유럽비만연구협회(EASO)는 스웨리에 룬드대학교 요제프프리츠교수팀의 연구 결과를 발표했다. 이 연구는 33만 9,000여명의 스웨리에 주민을 대상으로 BMI와 허리둘레 그리고 비만 관련 암 위험간의 관계를 평균 14년간 추적 조사했다. 그 결과 남성의 경우 허리둘레가 BMI 보다 비만 관련 암에 대해 더 강력한 위험 지표로 나타났으나 여성의 경우에는 이러한 차이가 뚜렷하지 않았다. 연구팀은 1981년부터 2019년까지 스웨리에 주민 33만 9,190명(평균연령 51.5세)의 BMI 및 허리둘

레 데이터와 스웨리에국립암등록부 기록을 분석했다. 비만 관련 암에는 세계보건기구(WHO) 부속인 국제암연구소(IARC)가 비만과의 관련성을 인정한 식도암, 위암, 결장암, 직장암, 간암, 췌장암, 유방암, 자궁내막암, 란소암, 신세포암 등이 포함된다. 연구팀은 나이, 흡연 습관, 교육 수준, 소득, 출생 국가, 결혼 여부 등의 변수를 고려하여 남녀의 비만 관련 암 위험도를 계산했다. 14년간

의 추적 관찰 기간 동안 총 1만 8,185건의 비만 관련 암이 발생했다.

BMI는 체중과 키를 기반으로 한 지표로 지방 분포에 대한 정보를 제공하지 않는다. 반면, 허리둘레는 복부 지방과 밀접한 관련이 있으며 특히 내장 지방의 양을 반영한다. 내장 지방은 염증성 물질을 분비해 암 발생 위험을 높일 수 있다. 남성은 여성에 비해 내장 지방을 더 많이 축적하는 경향이 있어 허리둘레가 남성의 암 위험을 더 정확히 예측할 수 있다. 이번 연구는 남성의 경우 허리둘레가 비만 관련 암 위험을 평가하는 데 BMI 보다 더 유용한 지표임을 보여주었다. 이는 향후 비만 관련 암 예방 및 관리 전략 수립에 있어 허리둘레 측정의 중요성을 강조하는 결과로서 보다 정확한 체지방 분포 평가와 암 위험 예측을 위한 추가 연구의 필요성을 가리킨다. /종합

반복적인 알레르기, '면역력이 약해서'일까?

알레르기가 발생할 때 우리 몸에는 어떤 일이 일어날까? 꽃가루알레르기 레로 들면 환자의 면역체계가 원래 무해한 꽃가루를 '유해물질'로 인식하고 이를 제거하기 위해 일련의 비정상적인 면역반응을 일으키는 것이다.

성미 낮다. 북경동인병원 코알레르기 과 주임의사는 알레르기성비염을 레로 들면서 이는 외부 알레르겐이 코점막을 자극하여 발생하는 과민 반응으로 공중에 떠다니는 다양한 꽃가루, 먼지, 진드기, 동물의 털, 곰팡이 등이 혼란 알레르겐이라고 밝혔다. 그러나 같은 환경에서도 모든 사람이 알레르기성비염에 걸리는 것은 아니니 이 알레르기체질과 일정한 관계가 있다.

일부 환자들은 반복적인 알레르기의 원인을 단순히 '면역력이 약해서'라고 결론짓는다. 허나 실제로

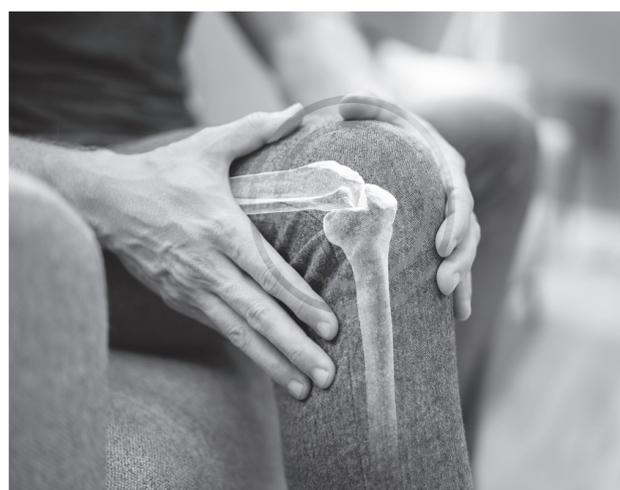
그렇다면 알레르기체질은 타고나는 것일까? 가족중 알레르기병력이 있는 사람들은 알레르기질환에 걸릴 확률이 현저히 증가하지만 원래 알레르기체질이 아니었던 사람도 외부 자극으로 인해 알레르기체질로 변할 수 있다.



전문가들은 알레르기를 유발하는 원인은 다양하며 복합적인 요인일 수 있다고 분석했다. '면역력이 약한 것'은 실제로 반복적인 알레르기의 원인 중 하나로서 면역력이 낮을 때 알레르기가 더 쉽게 발생할 수 있다. /인민넷

무릎 앞쪽이 시큰하거나 찌릿... 운동 계속해도 될까?

봄날씨가 따뜻해지면서 겨우내 부족했던 운동량을 만회하거나 체중 감량을 위해 달리기 시작하는 사람들이 많아지는 가운데 준비되지 않은 근육과 기초체력을 무시하고 운동을 시작했다가 무릎 통증으로 병원을 찾는 사례도 함께 늘고 있다.



특히 무릎 앞쪽에 시큰하거나 찌릿한 통증이 반복된다면 흔히 '슬개골 연골연화증'을 의심해볼 필요가 있다. 슬개골 연골연화증은 무릎 앞쪽 슬개골의 연골이 연화되거나 마모되면서 통증과 불편함을 유발하는 질환이다. 초기에는 무릎을 굽혔다 펼 때 시큰한 통증이 나타나고 계단을 오르내릴 때 무릎 앞이 아프거나 오래 앉았다가 일어날 때 목직한 압박감이 느껴지는 것이 특징이다.

무릎관절은 체중의 3~4배에 달하는 하중을 견디는 부위이며 달리를 할 경우 이 하중은 최대 8배까지 증가된다. 자신의 신체 상태를 고려하지 않고 무리한 운동을 시작할 경우 연골 손상 위험이 급격히 높아질 수 있다. 여기에 충격 흡수 기능이 부족한 신발을 착용하거나 하체 근력 저하 또는 과체중 등의 요인들이 겹치면 무릎에 전달되는 충격이 커져 연골 손상이 빠르게 진행될 수 있다. /종합

슬개골 연골연화증은 뚜렷한 외상이 없이도 서서히 진행되는 경우가 많아 초기에 자각하기 어렵고 통증을 느낄 무렵이면 연골의 상당 부분이 이미 마모된 경우도 드물지 않다.

따라서 증상의 경중에 따라 비수술적 치료가 선행된다. 초기에는 관절의 염증과 통증을 줄이기 위해 약물치료와 주사치료를 주로 시행하고 체외충격파와 같은 물리치료를 병행하는 방식으로 회복을 촉진할 수 있다. 허나 무릎 정렬에 이상이 있고 만성화된 경우 수술적인 치료를 고려해야 한다.

상태가 호전되면 허벅지 근력 강화 운동을 병행해 무릎의 안정성을 높이는 것이 중요하다. 동시에 체중을 적절히 관리하여 무릎에 불필요한 부담을 주는 생활습관을 개선해야 한다. 무리한 달리는 단순한 통증을 넘어 연골 손상과 관절기능 저하로 이어질 수 있으므로 각별한 주의가 필요하다. /종합