

최신 연구 : 건강장수 식단 특정 영양 종류 풍부해야!



북경시간으로 3월 25일 새벽, 스프링거·자연 산하의 간행물(자연-의학)은 온라인으로 로화 관련 연구 논문을 발표했다. 연구에 따르면 과일, 채소, 곡물, 불포화지방, 견과류, 콩류 및 저지방 유제품을 포함한 특정 영양 종류가 풍부한 음식을 섭취하는 것은 로인의 심신건강 개선과 관련이 있다고 한다.

미국에서 10만명이 넘는 사람들을 분석한 결과 오직 9.3%의 사람들만이 건강한 로화를 실현한 것으로 나타났다. 반면, 로인의 건강상태가 나빠지는 것은 트랜스지방, 나트륨, 설탕이 함유된 음료, '붉은색 고기' 또는 가공육류를 많이 섭취하는 것과 관련이 있었다.

이 논문은 식단이 전세계 사망 및 만성질환의 주요한 위험 요소이며 미국 로인군체의 유사한 위험 요소 중 두번째(첫번째 흡연)라고 소개했다. 식이요법과 건강한 로화의 관계를 잘 이해하는 것은 로령화가 된 전세계 인구에게 매우 중요하다. 허나 중년층의 식습관 선택이 로년시절 건강에 어떤 영향을 미칠지는 여전히 명확해야 한다.

연구팀은 건강한 로화는 70세가 될 때까지 11가지 중대 만성질환이 나타나지 않았으며 인지기능, 생리 기능 또는 정신건강에 손상이 없는 것이라고 정의했다. 그들은 8가지 특정 식단을 잘 유지하는 것은 건강한 로화와 상관관계가 있음을 발견했는데 그중 가장 효과적인 것이 대체건강지수식단(替代健康指数饮食)이다. 이 식단은 더 많은 과일, 채소, 곡물, 불포화지방, 견과류, 콩류 및 저지방 유제품 섭취가 포함되

견과류, 어떻게 먹어야 더 건강할까?



견과류에는 양질의 지방, 단백질 및 다양한 미량원소가 풍부하며 독특한 맛과 풍미로 많은 사람들에게 사랑받고 있다. 현명하게 견과류를 먹으면 영양도 풍부하고 맛도 더 좋을 수 있다.

특별한 맛이 나는 견과류는 종종 설탕, 소금, 기름, 향료 등 조미료가 첨가되어 있어 장기간 섭취할 경우 고혈압, 고지혈증, 비만 등의 위험을 증가시킬 수 있다.

01# 다양한 견과류를 번갈아 먹어야 한다. 견과류는 일반적으로 전분류 견과류와 지방류 견과류로 나눌 수 있다. 다양한 견과류를 혼합하여 먹으면 다양한 영양소를 충분히 섭취할 수 있다.

03# 견과류는 밀봉하여 보관해야 한다. 많은 사람들이 견과류를 아무렇게나 보관하며 테이블 위에 그대로 쌓아두는 경우가 많다. 하지만 견과류에 풍부한 불포화지방산은 쉽게 산화되어 변질될 수 있으므로 밀봉하여 보관하는 것이 가장 좋다.

02# 원맛을 선택하는 것이 가장 좋다.

/인민넷-조문판

짜게 먹으면 비만 위험 최대 6 배



소금을 많이 섭취하는 사람은 섭취량이 적은 사람에 비해 일반비만과 복부비만을 겪을 위험이 최대 6 배 높다는 연구 결과가 나왔다.

핀란드 헬싱키 보건복지연구원 연구팀은 이 같은 분석 결과를 최근 공개했다. 이들은 자국 성인을 대상으로 한 '국가 건강 연구' 데이터를 리용해 남성 2,222명과 여성 2,792명의 식단을 살펴봤다. 이어 나트륨 섭취량과 소변 나트륨 농도를 분석하고 일반·복부 비만간 관계를 관찰했다. 여기에서 일반비만은 키의 제곱(평방미터)으로 몸무게(키로그램)를 나눈 체질량지수(BMI)로 측정했다. 세계보건기구(WHO)는 BMI 30키로그램/평방미터 이상을 비만으로 분류하고 있다. 복부비만은 복부 및 내부 장기에 지방이 축적돼 허리둘레가 정상보다 커진 상태를 말한다. 심혈관 질환 위험을 높이는 요인중 하나다.

연구팀은 나트륨 섭취량과 소변 나트륨 농도에 따라 상위 25%부터 하위 25%까지 남녀를 각 4개 그룹으로 나눴다. 그리고 나이와 생활습관 등 변수 영향을 보정한 통계 모델로 분석을 진행했다. 이때 나트륨 섭취량(평균)이 WHO 하루 권장량(5그램 이하)보다 적은 그룹은 '여성 하위 25%' 그룹뿐이었다. 남녀를 합친 경우 상위 25% 그룹의 나트륨 섭취량은 하위 25% 그룹보다 2.3 배 많았다. 분석 결과 여성의 경우 나트륨 섭취량 상위 25% 그룹은 하위 25% 그

룹에 비해 일반비만 위험이 4.3 배, 복부비만 위험이 3.4 배 높은 것으로 나타났다. 소변 나트륨 농도를 봤을 때 상위 25% 그룹은 하위 25% 그룹보다 비만 위험이 4.8 배 더 높았다. 남성은 소변 나트륨 농도 상위 25% 그룹의 일반비만 위험이 하위 25% 그룹보다 무려 6 배 높았다. 복부비만 위험 역시 4.7 배였다. 다만 나트륨 섭취량을 비교했을 때는 비만 위험 증가 패턴이 여성과 비슷했지만 그룹별 차이는 통계적으로 의미가 있는 수준이 아니었다. 연구팀은 "이 결과는 나트륨 섭취와 비만간 연관성을 일관되게 보여주고 있지만 그 원리나 성별 차이 등은 여전히 명확하지 않다."며 "향후 연구에서 장내 미생물, 체성분 변화, 포만감 조절 등 생물학적 기제를 심층 분석할 필요가 있다."고 했다. 이어 "일반적인 인식과 달리 높은 나트륨 섭취는 건강에 해로운 음식보다 일상적으로 먹는 식품에서 비롯되는 경우가 많다."며 "나트륨 섭취를 줄이는 건 개인 노력만으로 될 수 없다. 식품산업과 협력을 통한 인구 차원의 변화가 필요하다."고 덧붙였다. /종합

신호 오면 즉시 배변...

변의 없어도 하루 2 번 화장실 가는 습관 들이세요



대장의 끝부분인 직장은 나이가 들면서 형태와 기능이 변하여 고령층에서 변비 발생 빈도가 크게 높아진다. 정상적 배변 과정에서 직장에 대변이 차면 신경 수용기가 감지해 뇌에서 배변 충동을 유발한다. 나이 들면 이 감각 수용체 민감도가 떨어져 배변 충동이 약해지고 인지가 지연된다. 또한 직장 근육층이 점점 얇아지고 탄력이 감소돼 직장에 대변을 더 많이 쌓아놓게 된다. 직장에 대변이 꽤 차도 배변 자극이 약해져 배변이 지

연될 수 있다는 의미이다. 그 사이 변이 건조해지고 단단해지면서 변비가 심화된다. 골반저 근육도 약화되어 배변 시 힘을 주는 복압을 효과적으로 전달하지 못하게 된다. 나이 들수록 갈증을 덜 느끼는 경향이 있어서 수분 섭취가 줄어들는데 그 결과 대변이 딱딱하고 건조해진다. 신체활동이 줄면 변을 항문 쪽으로 이동시키는 대장과 직장의 연동운동도 둔화해 변이 직장에 오래 머무르게 된다. 로쇠로 침상 생활을 하

는 로인의 절반 이상이 심한 변비를 앓는 이유이다. 대변 저장소인 직장을 99세까지 팔팔하게 효율적으로 쓰려면 매일 의식적으로 충분한 수분 섭취를 해야 한다. 대변의 부피를 늘리고 장운동을 촉진하는 식이섬유 섭취도 늘여 한다. 배변 신호가 있을 때는 참지 말고 바로 화장실에 가야 한다. 변의 없더라도 아침, 저녁 식후 등 하루 2 번 일정한 시간에 화장실에 가는 습관을 들이면 변비 예방에 좋다. /종합

우울한 기분 자주 느껴지면 병원 찾아야

우울증은 스트레스 같은 외부 요인 때문에 생긴다고 흔히 알려져 있지만 우리 뇌 속에서 기분을 조절하는 '신경전달물질' 관리체계에 이상이 생기는 등 신체적인 이유로도 발생할 수 있다. 세로토닌(血清素), 노르에피네프린(去甲肾上腺素), 도파민(多巴胺) 등의 신경전달물질이 적게 나오면 우울한 기분을 느끼게 되는 것이다. 우리 몸의 신경세포는 전기신호를 통해 정보를 주고받는다. 이를 통해 움직임을 조절하고 생각하며 감정을 느낄 수 있다. 이러한 신호가 신경세포간의 틈을 넘어 전달되기 위해서는 신경전달물질이라는 화학물질이 필요하다. 유전적으로 신경전달물질의 균형이 쉽게 무너지는 사람도 있고 피로가 쌓일 경우 신경전달물질 분비가 원활히 이루어지지 않기도 한다.



의료진은 우울한 기분이 자주 느껴지면 자신의 상태를 정확하게 진단하기 위해서라도 병원을 찾아야 한다고 조언한다. 환자는 스스로 자신이 왜 우울한지 밝혀내기 어렵기 때문이다. 신경전달물질은 특별한 원인이 없어도 적게 분비될 수 있다. 몸무게를 재기 위해 저울에 올라가듯 우울감이 느껴지면 병원을 찾아야 한다. 우울감이 심해 자살 충동이 들 때는 즉시 지인이나 전문가에게 도움을 요청해야 한다. 자살 충동이 들 때는 부정적인 생각에서 벗어나기 위해 조금씩 몸을 움직이는 것이 도움이 된다. 항우울제는 우울증을 치료하는 대

표적인 약물이다. 기분에 관여하는 신경전달물질의 분비를 조절해 우울이나 불안 증상을 낮게 한다. 일부 환자는 부작용을 걱정해 항우울제 복용을 꺼리기도 한다. 복용 초기에는 입맛 변화나 졸림, 소화불량, 두통 등 부작용이 나타날 수 있다. 다만 대부분 시간이 지나면서 나아

진다는 것이 전문가 의견이다. 항우울제는 장기 복용해도 중독성이 없거나 불안정하게 사용할 수 있다. 복용 2~4 주후부터 효과가 나타나기 때문에 충분한 치료 효과를 위해서는 6 개월 이상 복용할 것이 권장된다. /종합

영상으로 배우는 요리—가지밥

