

아하!
건강
지킴이

생활 속에서 찾는 수(水)수한 건강관리법

웰빙 바람을 타고 값비싼 건강관리 방법들이 등장하고 있고 있는 요즘, 꼭 비싼 돈 들여서 건강해질 필요 있나요? 생활 속에서 마시는 물 한잔으로 건강해질 수 있다면 그야말로 일석이조!

아침에 일어나서 물 한잔!

아침에 일어나자마자 물을 한잔 마시면 밤새 축적된 노폐물을 용해시켜 몸 밖으로 배출시키므로 소화기관 활성화와 함께 체내의 신진대사를 촉진시키고 혈액순환을 도와 신장의 부담을 덜어준다. 또한 배설을 촉진시켜 변비 예방의 효과도 있다.

애연가라면 더욱 많이 마셔라!

흡연자에게 있어 금연은 작심삼일보다 힘든 일. 이 때 물을 마셔주면 물잔을 입에 댄으로써 심리적 만족을 얻게 되고, 니코틴 배설을 도와 흡연 욕구를 억제할 수 있다. 니코틴으로 인한 혈액순환 이상은 곧 암으로 연결될 가능성이 많기 때문에 물을 많이 마셔 줌으로써 체내의 독소를 제거하도록 해야 한다.

냉증과 어깨 통증도 물 한잔으로 해결!

혈액의 80%는 수분이 차지하고 있으며 이 수분이 부족하게 되면 혈액이 진해져서 제대로 순환하기 힘들어진다. 그렇게 되면 몸의 구석구석 말단 부위까지 혈액이 제대로 순환하지 못하기 때문에 손, 발이 차가워지거나 어깨가 결릴 수도 있다. 이때 물을 마셔주면 혈액 중 수분의 함량을 증가시켜 혈액순환도 원활해지고 피로물질을 밖으로 배출시켜 손, 발 냉증과 어깨 결림을 완화시켜 준다.

물 건강 7계명

1. 하루에 7~8 잔은 반드시 마셔준다.
- 공복에 마시면 더욱 좋으며 시간을 정해놓고 규칙적으로 마시는 것이 좋다.
2. 가능한 냉장고에 넣어서 10℃이하로 차게 마신다.
3. 받아놓은 물은 밀폐해서 24시간에 마시도록 하고 정수기 물도 하루 이상 두지 말고 깨끗한 상태의 물을 마신다.
4. 미네랄이 함유된 물은 가능한 끓이지 말고 생수로 마신다.
5. 마시는 물은 알칼리성, 씻는 물은 약산성이 바람직하다.
6. 음주 후에는 반드시 2컵 이상의 찬물을 마신다.
7. 물은 씹듯이 천천히 마신다.



3多 3不로 건강 지키기

치매는 나이가 들어감에 따라 뇌가 손상·파괴되어 지적능력을 상실하게 되는 것을 말합니다. 노인성 치매는 행동의 분별력을 잃어버려 일상생활에 심각한 지장을 받게 됩니다.

치매 3多 예방법

하나 많이 읽기!

하루 1시간 이상의 독서와 신문읽기가 효과적 두뇌회전을 많이 할수록 치매 예방에 도움이 된다. 그 중에서 전문가들은 무엇보다도 독서의 중요성을 강조한다. 반면에 빨래, 청소와 같은 단순 허드렛일은 오히려 치매 발병을 높이는 요인이므로 주의해야 한다.

둘 많이 씹기!

식사는 30번 이상 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋다. 노인성 치매는 나이가 들면서 뇌세포가 급격히 죽어가는 뇌의 노화현상으로 이를 막으려면 계속해서 뇌를 자극해 주는 것이 중요하다. 우리가 밥을 먹을 때 젓가락질을 하고 음식을 씹는 동안에도 뇌는 끊임없이 자극받고 있으므로 치매 예방을 위해서는 일상생활의 모든 행동들에 신경을 써야 한다.

셋 많이 걷기!

꾸준한 운동은 치매 예방의 정석
치매 예방을 위해서는 정신적인 활동 뿐 아니라 신체적인 활동도 중요하다. 중년에 신체와 뇌 활동을 활발히 하지 않으면 치매에 걸릴 위험이 3배 정도로 높아지기 때문에 젊었을 때부터 꾸준히 운동을 하는 것이 좋다.

참 고 : <http://blog.yonhapnews.co.kr/scoopkim>

치매 3不 예방법

하나 각종 성인병 없애기!

고혈압, 당뇨, 비만은 치매의 지름길
우리나라의 경우 치매의 40%가 뇌졸중과 관련된 혈관성치매다. 고혈압, 당뇨, 동맥경화 등은 뇌에 혈액공급을 중단시켜 뇌졸중을 일으키므로 주의해야 한다. 비만 또한 지방세포에서 분비되는 물질들이 혈관의 노화를 촉진시켜 치매를 유발하므로 조심해야 한다. 이런 성인병의 예방법으로는 운동과 식이요법이 필수적이다. 혈관에 좋지 않은 포화지방보다는 생선이나 야채를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

둘 지나친 음주, 흡연 삼가기!

음주와 흡연은 뇌세포를 파괴한다
흡연의 각종 유해성분들은 고혈압, 동맥경화를 일으키며 담배의 니코틴 성분은 뇌혈관을 수축시켜 뇌의 혈액순환을 막아 버린다. 과음이나 습관적인 음주도 뇌세포를 파괴해 알코올성 치매를 일으킨다. 하루 6잔 이상의 지나친 음주는 치매 발병 위험을 1.5배나 높인다는 것을 명심하자.

셋 노인성 우울증은 경계 대상!

치매와 우울증은 불가분의 관계
노인성 우울증은 기억력 장애나 집중력 저하 등 치매와 비슷한 증세를 보이기 때문에 '가성치매'로 불린다. 노인성 우울증을 제 때 치료하지 않으면 결국 치매로 연결될 가능성이 많기 때문에 치매와 노인성 우울증은 불가분의 관계임을 명심해야 한다.