



중년기의 건강관리



평균적인 셀러리엔에 있어 40세는 한창때라고도 할 수 있는 나이이지만, 체력적으로는 피크를 지나서 어딘지 모르게 노화의 징조가 보이기 시작할때다. 옛날부터 남자의 42세를 대역(大厄)이라고 말하고 있는 것은, 이 무렵부터 고혈압, 심장병 등 성인병이 슬며시 다가와 육체적으로 분기점에 있기 때문일 것이다.

피로하기 쉽고, 피로의 회복이 늦어지고, 계단을 오르내릴 때에 심장이 두근거리거나 숨이 차며, 아무래도 노안(老眼)이 시작될 것 같고, 머리털도 희어지고, 건망증이 심하고, 성기능도 약해지고... 불안한 일 뿐이다.

게다가 가정에서는 자칫하면 소외당하고, 더구나 경제적인 부담으로 어깨가 무겁다. 회사에선 중간 관리직으로 책임과 일을 안고 있으며 울적한 마음이나 공격성을 주체하지 못해 노이로제나 우울증에 걸리는 사람도 적지 않다.

바로 이러한 때에 당시는 자신을 되돌아 볼 필요성이 있다. 최근 운동부족의 경향이 있지 않은가, 스트레스는 잘 해소하고 있는 지 등등 매일매일의 생활습관을 점검하고 건강유지의 중요성을 재인식하는 기회라고도 볼 수 있다.

우선 평소의 건강관리를 실천하는 것이 황급시대로 가는 열쇠가 된다.

중년 건강을 위한 식습관

1. 조심해야 하는 영양의 불균형과 과식

현대 사람들은 식량과잉 시대에 살고 있다고 해도 좋을 것이다. 그 속에서 육구나 기호대로 식생활을 하고 있다고 한다면, 성인병으로서의 길을 돌진하고 있는 거나 다름없다. 중년의 경우는 아직 성인병의 전기 상태인 사람이 많기 때문에 앞으로의 섭생이나 식생활의 연구에 따라서 성인병을 미연에 막을 가능성도 남아 있다.

우선 치우친 식사나 대식(大食)이 나쁜 것은 당연한 일이

다. 에너지의 과잉섭취에 의한 비만자가 특히 중년 부인의 경우 눈에 띈다.

심장병이 많은 미국인도 무색할 만큼 동물성 지방을 섭취한다든가 좋아하는 식품만 계속해서 먹는다든가 하지 말고, 여러 가지 식품군을 조합해서 영양의 균형이 잡힌 식사를 규칙적인 시간에 하도록 하고, 잘 씹어서 먹어야 한다.

2. 염분의 과잉섭취는 고혈압의 원인

고혈압의 원인중의 하나에 식염의 과잉섭취가 있다. 내용이 구미화(歐美化) 되었다고는 하지만, 아직도 우리 나라

사람들은 식염을 많이 섭취하고 있다. 식염의 섭취는 하루에 10g 이하로 하는 것이 좋다.

염분을 줄이는 식사법으로는, ①생선같은 것의 조림, 소금에 절인 생선, 짬 김치, 인스턴트 식품은 삼가한다.

②된장찌개의 1일량을 줄이고 면류의 국물은 마시지 않는다.

③소금이나 간장에 찍어 먹는 것은 삼가한다.

④식초나 향신료를 이용한다든가 기름을 써서 감염을 피한다.

⑤햄, 소시지 등의 가공보존 식품은 너무 많이 먹지 않는다.

3. 동물성 지방이나 당질도 삼가하자

동물성 지방을 삼가하는 것도 필요하다. 버터, 라드(요리용 돼지기름)는 포화지방산이 많아 혈액속의 콜레스테롤을 높이기 때문에 피한다. 생선이다. 고기류도 지방이 적은 것을 고른다.

당질의 과잉섭취도 비만으로 이어지며, 영양의 균형으로 보더라도 좋지 않다. 콜라, 주스류도 당질이 많으며 첨가물 공해의 위험이 있다.

당질은 체내에서 금방 연소되어 칼로리를 늘림으로써 비만을 조정한다든가 당뇨병을 악화시킨다. 과일도 너무 많이 먹으면 과당(果糖), 이중성 지방으로 변해서 동맥경화를 촉진시키게 되는 것이다.

혈청스테롤이 높은 사람에게 권할 수 있는 식품으로서 생

선류, 콩제품, 지방이 적은 고기, 탈지분유, 식물류 등이다.

4. 치아의 노화를 막는 식사습관

이의 노화는 타고난 치질(齒質)에 따라 개인차가 큰 것이지만, 역시 치조농류와 충치가 가장 큰 문제이다. 예방은 이의 청소와 치과의사에 의한 정기적 체크이며, 정신적 스트레스도 좋지 않다.

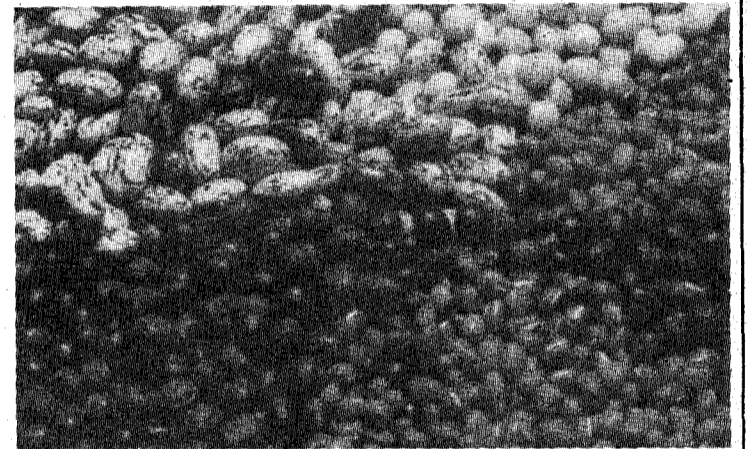
식사습관으로서의 우선 단백질과 칼슘이 부족되지 않도록 주의해야 하며, 우유는 대단히 효과가 있다. 설탕류를 삼가하고 섬유가 많은 식품이나 비타민 C를 섭취하도록 한다.

는 다는 비방이 전해지고 있다.

검정깨를 볶아서 절구에 찧고 하수오(荷首烏, 덩굴 약도 밀 등근 뿌리)도 찧어서 같은 양을 혼합한다. 여기에다 적당량의 벌꿀과 물을 가해서 불에 엮고 물엿과 같은 상태가 되면 불에서 내려서 아침과 저녁에 2회 작은 숟갈로 가득하게 떠서 천천히 먹으면 피로가 오지 않는다.

중국의 본초서(本草書)에 「깨를 상식(常食)하면 선인(仙人)이 될 수 있다」로 기록되어 있을 정도로 옛날부터 깨는 선약으로서 애용하여 왔다.

약용으로 흰깨보다도 검정깨를 이용하는 이유는 검정깨는 신장에 신허(腎虛)를 치료하



▲ 고단백 식품인 콩

중년에게 꼭 필요한 건강식품

1. 검정깨

옛부터 참깨는 계속하여 먹으면 모발이 많아지고 늙지 않

을 돕고 뇌수(腦髓)를 채우고, 자양강장에도 좋으며, 하수와는 중국에서 장수회춘약으로서 널리 알려져 있으며 익정(益精), 강장(強壯), 방로(防老), 연년(延年)의 묘약으로 되어 있다.

(다음호에 계속)

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

백주효모에 비타민E, 알로이와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

(주)한국바이오에너지 Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5마812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자료금부담전화 : 080-250-2500