

건강한 생활습관 기르기

www.happymental.or.kr

마늘을 하루 1~2알 정도 섭취하라

→ 마늘은 노화 방지와 수명 연장에 효과가 있다. 각종 질병을 유발하는 체내 유해 화학물질 감소, 암이나 면역체계 이상, 관절염 등을 예방할 수 있다. 기억력 감소나 뇌 기능 저하로 인한 치매 예방에도 효과가 있다.

적당한 운동을 꾸준히 하라

→ 매일 일정 거리를 산책하거나 주 3회 정도 적당한 운동은 뼈가 튼튼해지고 심장질환 발병 위험이 줄어든다. 산책을 할 때는 적당한 긴장감이 느껴질 정도로 빠른 걸음으로 하는 것이 좋다.

정제하지 않은 곡물 섭취를 늘려라

→ 정제하지 않은 곡물로 만든 음식을 주 4회 정도 섭취하면 암 발생 위험을 40% 줄일 수 있다.

야채와 과일을 많이 먹어라

→ 야채나 과일을 하루 5차례 먹어주면 뇌졸중, 심장병, 암, 당뇨병 등의 예방에 효과가 있고 여성의 경우 유방암 위험을 절반으로 줄일 수 있다. 특히 토마토, 포도, 브로콜리 등을 많이 섭취하는 것이 좋다.

패스트푸드 섭취를 줄여라

→ 햄버거나 감자 튀김 등의 패스트푸드는 칼로리가

높은데다 영양 불균형을 초래할 위험이 크다. 많이 먹을 경우 관상동맥 질환이나 뇌졸중, 심장병 발병 위험이 커진다.

생선을 많이 먹어라

→ 연어나 참치, 정어리 등의 생선은 혈전 생성을 방지하고 면역체계를 강화한다. 한 달에 한 번 정도만 생선을 먹어도 심장병 예방에 탁월한 효과가 있다.

소금을 적게 먹어라

→ 세계보건기구(WHO)가 내놓은 1일 염분 섭취 권장량은 5mg이하로 돼 있다. 음식을 지나치게 짜게 먹을 경우 심장병이나 뇌졸중의 위험이 높아지므로 각별히 유의해야 한다.

적당량의 와인을 마셔라

→ 하루 2잔 정도의 와인은 감기를 예방하고 암이나 치매 예방에도 효과가 있다. 건강을 위해 맥주보다 와인을 마시는 편이 낫다. 그러나 와인도 1주일에 30잔 이상 마실 경우 오히려 각종 질병의 원인이 될 수 있다.

차를 많이 마셔라

→ 차를 많이 마시는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 심장병 발병 위험이 절반으로 줄어든다. **PPFK**