



## 식후엔 운동보다 안정이 좋다

식후운동은 몸에 좋을 뿐 아니라 소화를 촉진시킨다고 한다. 그러나 위, 간장질환자에게는 식후 안정이 절대 필요하다. 특히 만성위장병은 정신적 피로나 불안이 생기기 쉬우므로 음식 내용은 물론 식사방법과 식후관리도 중요하다. 밥을 많이 먹거나 소화에 자신이 없는 사람일수록 최소한 30분~1시간쯤 드러눕거나 편안한 자세로 안정을 취하는 것이 좋다.

## 단 것과 당뇨는 관계가 없다

설탕을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다는 생각은 소박한 논리의 비약이다. 설탕은 우리 몸이 쉽게 이용할 수 있는 당질식품이다.

이용되지 않은 당분은 지방으로 변해 살을 찌게 할 가능성이 있지만 당뇨병을 초래하지는 않는다. 당뇨병이란 엄밀한 의미에서 단순히 오줌 속에 포도당이 나오는 병이 아니다. 여러 영양분이 제대로 흡수되지 못해서 생겨나는 일종의 전신질환이다. 오히려 지나치게 과식을 한 결과 비만증이 돼 당뇨병이 생기기 쉽다.

치명적일 뿐만 아니라, 계속 방치하면 일부 심장병에 악영향을 미칠 수 있다. 또 잇몸 질환을 가진 여성들이 조산할 위험이 높다는 연구 결과가 나오기도 했다.

## 잠을 꼭 8시간 자야 하는 건 아니다

잠을 충분히 자지 않는 것은 큰 잘못을 저지르는 것이다. 잠이 부족하면 불안증세가 생길 수 있고 이는 염증으로 번질 수도 있으며 이것은 다시 심장질환으로 이어질 수 있다. 잠을 덜 자면 실제로 체중이 불어난다. 잠을 대신 할 수 있는 것은 아무 것도 없다. 주말에나 시간이 생긴다면 주말엔 꼭 잠을 보충하라. 다른 가족의 도움을 받아서라도 필요한 잠은 자야 한다.