

샐러드는 무조건 좋다

보통 '샐러드'는 섬유질이 풍부해 몸에 좋은 음식으로 알려져 있다. 물론 샐러드의 채소는 몸에 좋지만, 그 위에 얹는 치즈, 드레싱 등 과도한 지방질은 골칫거리. 시판 중인 일부 샐러드는 지방 등이 많고 콜레스테롤 수치와 칼로리가 높아서 건강에 도리어 적이 될 수 있다.

하얀 치아가 최고다

대부분의 사람들이 치아 미백에는 돈과 시간을 아끼지 않으면서 치실질로 잇몸을 청소하는 것은 잊고 산다. 여성의 25~40% 이상이 갖고 있는 잇몸 질환 예방의 최상책은 치실질이다. 잇몸 질환은 치아 건강에 치명적일 뿐만 아니라, 계속 방치하면 일부 심장병에 악영향을 미칠 수 있다. 또 잇몸 질환을 가진 여성들이 조산할 위험이 높다는 연구 결과가 나오기도 했다.

역기는 남자 운동이다

중년기 이후에 여성의 절반은 뼈가 약해지는데 역기, 덤벨 등은 이를 막아주고, 또 탄력적인 몸매를 유지할 수 있게 한다. 터미네이터 같은 근육질 몸매가 될 것을 걱정하는 여성들이 많지만, 그러기 위해서는 남성 호르몬인 테스토스테론이 많아야 하고 운동 시간 및 강도도 높아야 하므로 괜한 걱정이다. 또 역기 운동을 하면 몸무게가 늘어날 것으로 생각하는데, 사실 불필요한 지방은 빠지고 근육이 조금 생길 뿐이다.

췌시고 아픈 것은 별 것 아니다

주부들은 온 가족을 챙기기 위해 병원에 들르지만, 정작 자신을 위해 병원에 가는 일은 드물다. 이런 습관은 큰코다치는 지름길이다. 자궁암을 예로 들면, 병원에서 자궁암 진단을 받은 여성 중 상당수가 말기 판정을 받는 것이 이를 증명한다. 췌시고 걸리는 등 작은 이상 신호가 큰 병의 신호탄임을 잊지 말아야 한다.