

지방 쏙 뺀 날씬한 식탁

유자 요구르트소스 고구마 경단



고지혈증은 유전적인 요인으로 인해 혈액 내에 특정 지질이 증가하여 발생하는 경우도 있지만, 기름진 음식을 많이 섭취하는 서구식 식습관이나 비만, 음주, 운동부족 등에 의해서도 발생한다. 따라서 고지혈증에는 꾸준한 식사 관리가 필수적이다. 고구마는 고지혈증에 좋은 음식으로 칼륨, 엽산, 섬유질, 비타민 C가 다량 함유되어 있다.

고지혈증 식사습관 개선이 중요

고지혈증은 꾸준한 식이요법이 필요하다. 섭취하는 지방량을 총 섭취 칼로리의 25~35%로 제한하므로 기름진 육류나 콜레스테롤이 많은 버터, 생선의 알이나 내장 등의 섭취를 줄이고 채소나 과일, 정제되지 않은 곡물, 불포화 지방산이 많은 올리브유, 등푸른 생선 등을 먹도록 한다. 또한, 튀기거나 볶은 음식보다 찌거나 구운 음식을 먹는 것이 도움이 된다.

콜레스테롤은 체내에서 75%가 자연적으로 만들어지며 이는 세포막 구성, 호르몬 생산, 비타민 D 합성, 지방을 소화하는 담즙산 생산 등과 같은 중요한 기능을 수행한다. 나머지 25%는 음식을 통해 섭취하게 된다. 따라서 고지혈증을 고치려면 식사습관 개선이 무엇보다 중요하다.

비타민 C가 풍부한 고구마가 혈관 튼튼하게

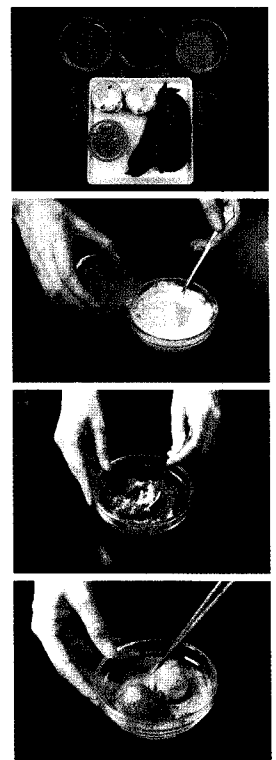
고구마는 예전부터 우리 식탁에 자주 오르던 채소다. 뿌리채소 중에서도 탄수화물의 함유량이 많기 때문에 다이어트와는 어울리지 않는다고 생각하는 사람이 많은데, 식이섬유와 비타민 C가 풍부해서 미용과 건강에 두루두루 좋다. 고구마를 잘랐을 때 나오는 점액과 야라편에는 정장 효능이 있다. 같은 고구마 종인 자색고구마에는 항산화성분인 안토시아닌이 함유되어 있어 동맥경화 등의 질환 예방에 도움이 된다.

고구마를 건강하게 먹고 싶다면 껍질까지 먹는 것이 좋다. 혈관을 튼튼하게 하고 노화를 예방해주는 보라색의 플라보노이드 성분 때문이다.

어린아이가 실수로 식품이 아닌 이물질일 경우, 굳고구마를 대충 씹어서 삼키게 하면 이물질이 고구마에 싸여 배설되기도 한다. **MEDYCHECK**

주재료 : 고구마 5개, 자색고구마가루 30g, 식류가루 30g, 흑임자가루 30g
유자 요구르트소스 : 플레인 요구르트 1통, 유자청 1T

- 01 고구마를 180°C 예열된 오븐에서 20분 정도 구워 굳고구마를 만든 다음 식혀둔다.
- 02 유자청의 유자를 잘게 다져 플레인 요구르트와 섞어준다.
- 03 식힌 굳고구마는 껍질을 벗기고 으깨준다.
- 04 으갠 고구마를 경단 모양으로 만들어 각각의 분말을 묻혀준다.
- 05 세 가지 색의 굳고구마 경단과 유자 요구르트소스를 함께 낸다.



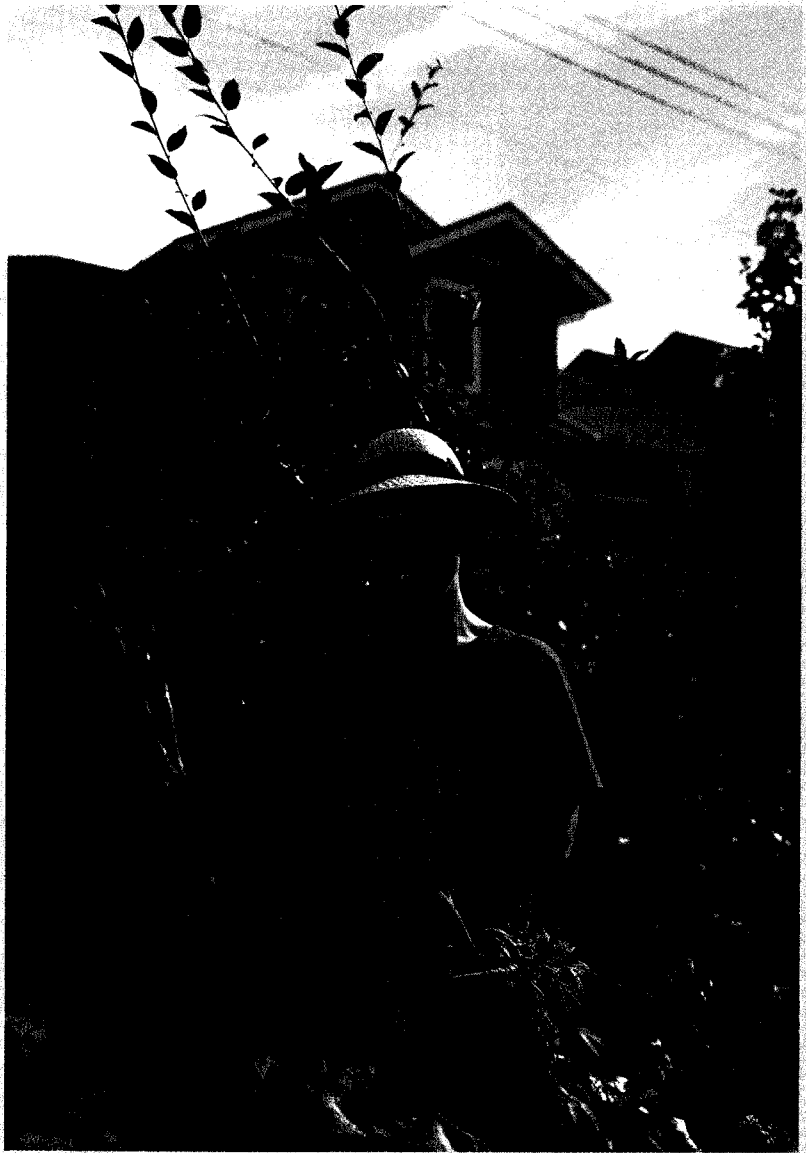
가을 자외선 막아주는 통풍 잘되는 모자
자외선이 가장 먼저 닿는 부위는 정수리
부분으로 철저히 보호하는 것이 중요하
다. 직사광선을 피할 수 있도록 모자나 양
산을 써서 머리카락을 보호해 주거나 머리
카락을 묶어 자외선이 닿는 부분을 최소화
하는 것이 좋다.

단, 통풍이 잘 안 되는 모자를 장시간 쓰
고 있으면 오히려 해가 될 수도 있다. 모자
가 두피에 압박을 가해 혈액순환을 방해하
여 두피가 전체적으로 약해질 수 있고, 바
람이 잘 통하지 않기 때문에 땀의 배출이
많아서 이것이 두피를 지저분하게 만들어
탈모의 원인이 되기도 한다.

따라서 모자를 착용할 때는 되도록 통
풍이 잘되는 것으로 선택하고 수시로 벗어
두피 내에 땀이 차지 않도록 한다. 또한,
외출 전에는 자외선 차단 기능이 있는 헤
어 제품을 발라서 보호하는 것이 좋다.

머리는 매일매일 감아야 하는 걸까?

탈모를 예방하는 올바른 모발 관리의 첫걸
음은 머리를 깨끗하게 감아 청결한 두피를
유지하는 것이다.



노년의 상징 빠진 머리 No~ 탈모 쫓아내기

일반적으로 50세가 지나면 모발의 성장 속도가 느려지기 때문에 누구나 머리가 빠지면서 머리숱이 줄어들게 된다. 이렇게 나타나는 탈모증을 노
인성 탈모증이라 부른다. 노인성 탈모환자를 보면 하루 평균 탈모량이 정상적인 성인의 탈모량보다 50개가량 많으며, 모발의 성장속도가 느려 탈
모증상이 더욱 두드러져 보인다. 노인성 탈모를 당연한 것으로 여기고 방치하기 보다는 탈모 발생 초기부터 꾸준히 관리를 하면 탈모 속도를 늦
출 수 있다. 탈모는 방치하면 진행속도가 빨라지므로 조기 발견과 적절한 관리가 중요하다. 올바른 탈모 관리법에 대해 알아보자.