

건강하게 나이들기 소식지

2022년 1월/2월호



멜라니 클루제크(Melanie Kluzek), MS,
RDN, LDN 등록 영양사

새해, 새롭게 유행하는 다이어트

명절이 끝나면서 음식이
중심이 되는 만남과 마음
놓고 먹는 명절 식사와도
이별입니다...



주로 새해에는 지난날을
되돌아보고 새로운 한 해의
목표를 정하는 시간을 갖습니다. 많은 사람들이 체중
감량이나 건강과 웰빙을 위해 식단이나 운동 습관을
바꾸겠다는 다짐을 합니다.

체중 증가를 비롯하여 고혈압, 당뇨 같은 질병은
단시간에 해결되지 않으며 점진적이고 지속 가능한
과정을 통해 개선됩니다.

사람들은 단시간에 체중을 줄일 수 있다는 사회적인
고정 관념에 따라 일시적으로 유행하는 다이어트
방법에 쉽게 현혹됩니다. 이런 방법은 많은 노력을
기울이거나 습관을 바꾸지 않아도 빠른 결과를 얻을 수
있다고 주장합니다.

유행 다이어트는 정보가 없고 소위 '전문가'가 소개하는
효과적인 방법처럼 보일지 몰라도 실제로는 그렇지
않습니다.



유행 다이어트 정보:

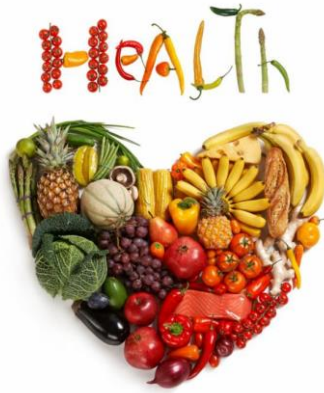
- **특정 음식 조합** – 특정 음식을 동시에 먹거나 체중 감량을 위한 식사만 허용 – 이러한 주장을 뒷받침하는 증거는 없습니다.
- **빠른 체중 감량 약속** – 빠른 체중 감소는 위험 신호입니다. 빠른 체중 감량은 건강한 방법으로는 불가능하며 체내 수분, 뼈 및 순수 근육량(줄어들면 안 되는 요소)을 잃게 만듭니다.
- **체중 감량에 '좋거나' '나쁜' 음식 목록** – 건강에 해로운 음식 구분법으로 '나쁜' 음식을 먹으면 죄책감을 유발합니다.
- **믿기 어려울 정도로 좋다고 하는 음식이 있다면 사실이 아닐 수 있습니다.**
- **하나 이상의 식품군 제외** – 과일, 채소, 곡물, 단백질 식품, 유제품 또는 칼슘이 풍부한 유제품 대체품 중 한 종류 이상을 먹지 않도록 합니다.
- **운동을 권장하지 않는 다이어트** – 이 또한 위험합니다. 규칙적인 운동과 건강한 식단을 병행해야 합니다.
- **다이어트 '후기'** – 오로지 판매에만 열중하는 것처럼 보인다면, 사실일 가능성이 높습니다!
- **한 가지 연구에 근거한 식단 권장** – 성별, 인종, 개인 또는 그룹의 차이를 무시하고 연구와 동료 검토를 거치지 않은 연구에 주의해야 합니다.
- **엄격한 메뉴** – 엄격한 식단은 평생 계속할 솔루션도, 올바른 식사 방법도 아닙니다. '평생 이렇게 먹을 수 있을까?'라고 자신에게 물어보세요. 그럴 수 없다고 판단되면, 유행 다이어트가 맞습니다.
- **책이나 제품 판매에 유리한 권장 식단** – 이 또한 위험합니다. 누군가가 이득을 취한다면 유행 다이어트일 가능성이 큼니다.



건강 개선을 위한 팁:

- 과체중이라면 공인 영양사에게 안전하고 건강한 방법으로 체중을 줄이는 방법에 대해 문의하시기 바랍니다.
- 매일 신체 활동을 하거나 최소한의 운동을 합니다. 매주 150분 – **자신에게 가장 적합한 활동 수준과 종류에 대해 의사와 상담하시기 바랍니다.**
- 달콤한 간식, 시판 스낵 제품 등 고도의 가공 식품보다 과일, 야채 및 통곡물을 더 많이 섭취하세요.
- 섬유질이 풍부한 식사를 하세요. 과일, 야채, 통곡물, 콩에는 섬유질이 가득 들어 있습니다.
- 현재 담배를 피우고 있다면 금연하세요. 마시는 술의 양을 제한하세요.

개인별 음식 선호도와 라이프스타일을 고려한 맞춤형 식단에 대해서는 **공인 영양사**(registered dietitian nutritionist, RDN)와 상담하시기 바랍니다. RDN은 전반적인 건강을 개선할 유연한 식습관을 바탕으로 현실적인 목표를 설정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



2월은 미국 심장의 달입니다

심장병에 대한 인식을 높일 목적으로
지정된 2월 첫 번째 금요일 빨간 옷
입는 날 (National Wear Red Day)®을
위해 빨간색 옷을 골라보세요!

다음 사실을 통해 심장병이 얼마나 흔한 질병인지
알 수 있습니다.

- 심장병은 여전히 미국에서 사망 원인 1위의 질병입니다.
- 남성과 여성 모두 이 질병에 걸리지만 전체 심장병 사망자의 절반 이상이 남성입니다.
- 미국에서는 37초마다 1명씩 심혈관 질환으로 사망합니다.
- 미국에서는 40초마다 누군가가 심장마비를 경험합니다.
- 심장마비 5건 중 약 1건은 조용히 찾아옵니다. 즉, 손상이 발생했지만 환자가 인지하지 못합니다.
- 고혈압, 고콜레스테롤, 흡연은 심장병의 주요 위험인자입니다.
 - 미국인의 약 절반(~47%)이 이 세 가지 위험 요소 중 1가지 이상을 갖고 있습니다.
- 그 외 심장 질환 유발 위험이 큰 질병과 생활 습관은 다음과 같습니다.
 - 당뇨병
 - 과체중 또는 비만, 건강에 해로운 음식 섭취, 신체 활동 부족, 과도한 음주

식품 및 음료의 염분 줄이기

미국인들은 여전히 식사에서 너무 많은 소금(나트륨)을 섭취하고 있습니다. 가장 흔한 소금 공급원은 염화나트륨이나 **소금**이 첨가된 음식과 음료수입니다.

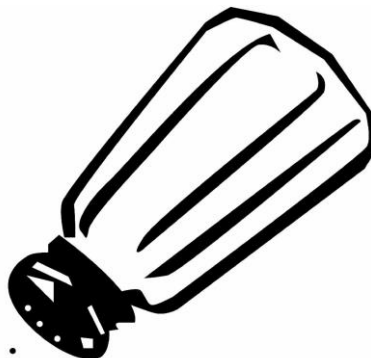
- 총 나트륨 섭취량의 70% 이상이 제조 또는 가공(원래 상태가 아닌) 식품에 함유되어 있습니다.
- 평균적으로 미국인들은 하루에 3,400mg이 훨씬 넘는 나트륨을 섭취합니다.

최근 업데이트된 2020-2025 미국인을 위한 식단 가이드라인은 14세 이상의 개인에게 하루 나트륨 섭취량을 2,300mg으로 제한할 것을 권장합니다.

지난해 10월 미국 식품의약국(FDA)은 국민의 지나친 나트륨 섭취를 줄이기 위해 상업적으로 가공·포장·조리된 식품에 대해 향후 2년 반 동안의 자발적인 나트륨 감량 계획을 발표했습니다.

이는 '자발적' 지침이지만, 이러한 식품의 나트륨 수치를 낮추도록 지속적으로 압박한다면 식품 제조업체는 국민의 건강 및 심장병 발병 위험에 대해 책임감을 공유하고 필요한 조치를 취할 것입니다.

자신이 필요 이상의 소금을 섭취하고 있다고 생각하시나요? 짧은 동영상을 시청하고 점진적으로 나트륨을 줄이는 4가지 방법에 대해 알아보세요.



'슈퍼 푸드'란 무엇일까요?

'슈퍼 푸드'라는 말을 들어본 적이 있습니까? 그런 음식이 정말 있을까요?

슈퍼 푸드를 먹으면 심장병이나 암과 같은 특정 질병을 예방할 수 있을까요?

슈퍼 푸드는 같은 범주의 다른 식품에 비해 다양한 건강 증진 영양소가 함유된 식품 전체를 가리키는 말입니다.

예를 들어, 연어는 메기와 같은 흰살 생선에 비해 건강 증진 영양소가 훨씬 많기 때문에 슈퍼 푸드라고 할 수 있습니다.

실제로 슈퍼 푸드에는 필수 비타민, 미네랄, 영양소, 항산화제 및/또는 식물성 화학물질이 풍부할 수 있지만, 매일 저녁에 블루베리 한 컵과 연어 한 조각이 전부인 부족한 식단으로 식사를 한다면 심장병 예방을 장담하기 어렵습니다.

질병을 유발하는 요인은 유전자, 나이, 생활 습관 등 아주 많습니다.

유전자, 나이와 같은 일부 요인은 조절할 수 없지만 생활 습관은 통제할 수 있습니다.

슈퍼 푸드는 전반적으로 균형 잡힌 건강한 식단과 함께 섭취해야 합니다. 그래야 모든 요소가 어우러져 일부 질병에 대해 가장 큰 보호 효과를 얻을 수 있습니다.



식단 개선 방법:

- 소량의 저지방 단백질(3~4oz)로 식사의 균형을 맞춥니다.
- 소량(야구공 크기)의 곡물을 섭취합니다. 가공 식품보다 통곡물이나 고구마 또는 옥수수 등 녹말이 많은 채소를 선택하세요.
- 접시의 절반을 과일과 채소로 채웁니다. 매일 가능한 한 많은 색깔의 과일과 채소를 섭취하세요!
- 일반 저지방 또는 무지방 유제품이나 칼슘 강화 유제품을 선택하세요.
- 아래에 나열된 다양한 '슈퍼 푸드'를 섭취하세요. 이 음식 중 일부는 적당히 섭취해야 합니다(예: 다크 초콜릿, 와인, 견과류).

인기 있는 슈퍼푸드

- 연어는 포화지방이 적고 오메가-3 지방산이 많은 고지방 생선으로, 비정상적인 심장 박동의 위험을 줄이고 트리글리세리드(대부분의 음식과 신체에 있는 지방의 화학적 형태)를 줄이며 동맥의 플라크 성장을 늦출 수 있습니다.
 - 미국 심장 협회(American Heart Association)는 일주일에 최소 2회 3.5온스 (약 99그램)의 생선을 섭취할 것을 권장합니다.

- 발효식품에 함유된 건강한 장내 박테리아는 위장관의 건강한 박테리아가 정상적인 균형 상태를 되찾도록 돕습니다.
 - 이러한 박테리아는 감염과 싸우는 신체 능력 향상, 면역 체계 개선, 신체 염증 감소 등을 지원합니다.
 - 발효식품의 예로는 케피어, 콤부차, 김치, 소금에 절인 양배추, '미생물 인증마크 (live and active cultures, LAC)'를 함유한다고 표시된 요구르트 및 그외 발효 유제품이 있습니다.
- 블루베리, 딸기와 같은 **베리** 종류는 플라보노이드라는 식물 화학물질을 많이 함유하고 있습니다.
 - 한 연구에 따르면 블루베리와 딸기를 많이 섭취하는 여성의 경우 심장마비 위험이 낮았습니다.
 - 미국 심장 협회(American Heart Association)는 하루에 9인분, 약 4.5컵의 과일과 채소 섭취를 권장합니다.
- '아곡류'(유사 곡물)'인 **퀴노아와 아마란스**는 섬유질과 영양소가 풍부하고 둘 다 단백질 함량이 비교적 높습니다.
- **아마씨와 치아씨드**는 심장에 좋은 오메가-3 지방과 섬유소, 항산화 물질로 가득 차 있습니다.
- **호박**은 칼로리가 낮고 섬유질이 풍부하며 비타민 A가 풍부합니다.
- **케일**은 비타민 A와 C, 칼륨, 식물 화학물질을 함유하고 있습니다.
- **견과류와 콩류**는 적당히 섭취하면 단백질과 고도불포화 및 단일불포화 지방의 좋은 공급원입니다.
 - 예를 들면, 무염 아몬드, 땅콩, 피스타치오 및 호두가 있습니다.
 - 미국 심장 협회는 일주일에 4회 견과류와 콩류를 섭취할 것을 권장합니다.
 - 1회 섭취량은 1/4~1/3컵으로 제한하는 것이 좋습니다.

- 일반 저지방 또는 무지방 요구르트는 칼슘, 비타민 D, 프로바이오틱스 및 단백질을 함유하고 있습니다.
 - 또한, 조리 시 사워 크림을 대신할 수 있습니다.
- 다크 초콜릿은 플라보노이드 함량이 높지만 지방과 칼로리도 높습니다.
 - 체중이 증가하지 않도록 적당히 섭취해야 합니다.
 - 플라보노이드를 최대화하고 첨가 설탕을 최소화하려면 최소 70% 정도를 섭취하시기 바랍니다.
- 적당량의 적포도주는 건강상 도움이 되지만, 많이 마신다고 좋은 것은 아닙니다.
 - 실제로, 많은 음주량은 트리글리세리드 수치 증가, 고혈압 및 간 손상 등 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

아삭한 사과와 케일 샐러드 레시피를 보려면 [여기](#)를 클릭하세요.
구운 블루베리 오트밀 아침 식사 레시피를 보려면 [여기](#)를 클릭하세요.

'건강하게 나이들기' 과년도나 다른 *언어로 된 소식지를
보시려면 [여기](#)를 클릭해주세요.

*소식지의 번역본은 즉시 게재되지 않을 수 있으므로 자주 확인해보시기 바랍니다!

주의: 이 소식지의 내용은 의학, 건강 또는 기타 상태에 대한 진단, 관리, 또는 치료를 목적으로 하지 않습니다. 의학적 상태에 관해 질문이 있으시면 귀하의 주치의나 자격을 갖춘 의료인에게 조언을 구하시기 바랍니다.

웹사이트를 방문해주세요



일리노이 노인국(Illinois Department on Aging) | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

Unsubscribe_aging.communications@illinois.gov

[Constant Contact 소개](#)

발신: melanie.kluzek@illinois.gov



오늘 무료 이메일 마케팅을 시작해보세요!