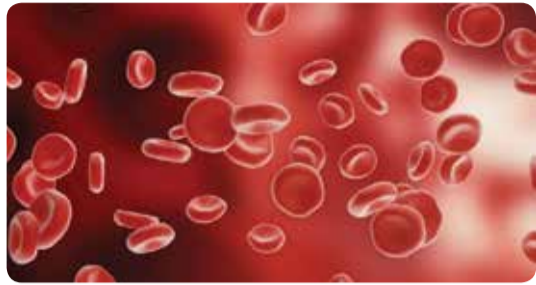


건강칼럼

# 혈액이 끈적끈적해지는 여름철, 매일 먹는 '이 음식' 주의해야



여름철 습하고 더운 기온은 혈관 건강을 위협하는 요소다. 혈액도 끈적끈적해지기 때문이다. 더위로 인해 땀을 많이 배출하면서 체내 수분이 줄어들어 혈액의 농도가 짙어진다.

혈액순환은 우리 건강의 지표다. 맑고 건강한 피가 돌아야 온몸이 건강하고 잔병치레가 없다. 반대로 피가 탁하고 끈적끈적해지면 단순 피로부터 심근경색·뇌졸중까지 유발한다. 특히 먹는 음식은 혈액 건강을 좌우한다. '무엇을 먹느냐'는 혈액 건강에 매우 중요하다. 혈액을 오염시키는 음식이 있는가 하면, 오염된 혈액을 맑게 하는 음식이 있다. 혈액 건강에 이로운 음식과 해로운 음식을 알아본다.

'과잉 영양소'는 피를 걸죽하게 만든다. 혈액은 각 세포에서 나온 노폐물을 거둬 콩팥으로 보내 몸 밖으로 배출하는데, 이때 영양 성분이 지나치게 많거나 노폐물이 남아서 쌓이면 혈액이 걸쭉해진다. 과잉 영양소는 동물성 단백질이나 지방으로 이뤄진 고열량 식사와 관련 있다. 이밖에도 당뇨병으로 혈액 속에 포도당이 비정상적으로 많을 경우에도 혈액이 오염돼 있을 가능성이 크다. 혈액이 탁하거나 끈적해 몸 구석구석에 원활하게 흐르지 않으면, 혈관에 피떡이 묻치는 혈전이나 혈관이 탄력을 잃고 좁아지는 동맥경화가 발생할 수 있다.

가 특히 혈액을 탁하게 만드는 대표적인 식품 3가지를 알아본다.  
=튀김이나 도넛 등 트랜스 지방 함량이 높은 식품은 최소한으로 먹는 게 좋다. 트랜스지방은 액체 상태의 식물성 지방에 수소를 첨가해 고체 상태로 인위적으로 만든 지방을 말한다.

트랜스지방을 과다 섭취하게 되면 LDL 콜레스테롤이 높아지고, 혈액이 탁해지면서 고혈압이나 심혈관 질환을 일으킨다.

가 =가공육은 살코기가 아닌 지방 부위를 많이 사용해 콜레스테롤 함량이 높다. 대부분은 식품을 보존하기 위해 나트륨을 첨가하는데, 이 나트륨이 혈압을 높일 수도 있다. 혈액 내 나트륨 농도가 올라가면 삼투압 현상이 생기는데, 세포에 있던 수분이 혈액으로 빠져나오고 혈액량이 증가하면서 혈압이 오른다.

=흰 쌀과 밀가루 같은 정제 곡물도 혈관 건강을 악화시켜 심뇌혈관질환 발생 위험을 키운다. 정제된 곡물은 몸에 흡수되는 속도가 빨라 체내 혈당을 급격히 올린다. 이 과정이 반복되면 당뇨병이 생겨 혈관이 손상되기 시작하고, 자연스레 심혈관질환 발생 위험을 높인다.

=미역에는 후코이단, 알긴산 등 혈액을 맑게 해주는 성분이 다량 함유돼 있다. 이는 혈전을 예방하고 피를 맑게 해준다. 특히 미역의 수용성 섬유질인 알긴산은 나쁜 콜레스테롤과 중성지방 배출을 돕는다.

. . =오징어, 낙지, 굴에는 혈액을 깨끗이 하는 타우린 성분이 있는데 혈압을 상승시키는 교감신경의 작용을 억제하며 심장 수축력을 높여 심장에서 내보내는 혈액의 양을 증가시킨다.

=깨 속에 든 세사미놀과 세사민이라는 성분은 혈액을 깨끗하게 유지하는데 도움을 준다. 콜레스테롤이 혈관에 침착하면 혈관 내부가 두터워져 좁아지는데, 세사미놀은 이를 억제해 혈관을 보호한다. 다만, 열량이 높기 때문에 하루에 큰 손가락으로 10g 정도만 먹는 게 좋다.

JIAHUI HEALTH 嘉会医疗

법인설립 및 기업경영컨설팅  
**한신기업컨설팅** 법인설립전문  
SHANGHAI HANXIN CONSULTING  
Since 1998 韩新企业管理咨询(上海)有限公司  
25년간 1000여개 업체자문 및 500여개 한국기업 설립  
·외지법인 ·노무관리자문 ·법인인수합병(M&A) ·법률자문 ·마케팅자문 (10000여개 중국 바이어 추천) ·세무회계 ·대리기장  
闵行区虹泉路1000号 井亭大厦B座 812室 021.6401.6308 WP 180.1732.0286 (한국인)

**법인설립 씨앤드림** cndream21.com  
\*중국진출 전문 원스톱 컨설팅 \*기업컨설팅 경험 15년  
법인설립 상표등록 세무회계 지사대행 법인청산  
186 1621 7919 021 6426 3770 한국IP. 070 7945 6565  
홍첸루 코리아타운 吴中路1369 欧银中心3H-21 www.cndream21.com

Since 2004  
**글로벌제이 기업관리 센터** GloryJ  
·세무회계 대행 ·컨설팅  
·융자, 상장 컨설팅  
\*어려운 분들에게는 무료 또는 최소한의 비용으로 업무 지원 가능  
정직하고 고객에 헌신하는 전문인력 지속 모집 중  
021 6465 9011 / 139 1823 3686  
上海极捷企业管理咨询有限公司 上海市闵行区申滨路36号 丽宝广场T4号楼3楼

**上海攀远信息咨询服务股份有限公司** SHANGHAI PANYUAN INFORMATION CONSULTING SERVICE CO., LTD  
믿고 맡기실 수 있는 안전 대행사  
**상하이 판원 컨설팅**  
· 비자 · 취업증 · 영주권 대행 전문  
上海市闵行区景福路185号 문의: 180 1761 8685 / 138 1815 1585

일기 쉽게 꼭 잡아주는 폭집게 중국어학원  
커피 무료제공! 영수증 발급 가능-  
**에이스쌤 중국어학원** Share & Enjoy Mandarin  
일본어, 영어 수업도 가능-  
1:1대면 / 1:1방문 / 1:1 온라인수업 / 1:3 오프라인 수업  
이런분은 신청해주세요~  
1. 발음이 어려워요 2. 한자가 외워지지 않아요  
3. 문법 이해가 잘 안돼요 4. 말할때 어순이 틀려요  
5. 짧은 시간에 HSK 고득점 따고 싶어요  
문의전화 / 위챗: 195-3699-6730 주소: 崂山路 83号 新虹桥中心大厦 2608室

임플란트 시술 위생국인가 병원  
**에이스치과** ACE DENTAL CLINIC  
01 전 의료진 상해 7년 진료경험 03 정확한진단 및 서울강남치과연계진료  
02 첨단 의료장비(최신CT) 시스템 04 책임감 있는 치료 후 관리  
**에이스치과 최고의 전문가 7인이 함께합니다**

<b>이영준 대표원장</b> ·가톨릭대학교 임플란트학과 석사 ·동대학원 외래교수 ·MCU 치과대학 졸업 ·미국치과의사고시 합격 (National Board Exam) ·AIC 임플란트 고급과정 수료 ·국제임플란트학회 정회원(ICO) ·한태평양임플란트학회정회원(FPS)	<b>정성민 원장</b> 임플란트, 심미보철 전문 ·연세대학교 치과대학 졸업 ·북경대학교 치과대학원 연구생 수료 ·중화구강 의학회 회원 ·대한구강악안면 임플란트학회 국제회원 ·Invisalign 인증의	<b>이명석 원장</b> 교정과 전문의, 치의학박사 ·연세대학교 치과대학 졸업 ·연세대학교 치과대학원 석사 ·한국 Kookjean 치과병원 교정과 수료 ·한국 연세대학교 심학교정 연수 수료 ·연세대학교 치과대학 교정학 석사 박사 ·연세대학교 치과대학 교정과 외래교수 ·아주대학교병원 치과 임상교수 역임 ·세계교정학회 연맹 정회원 ·대한치과교정학회 회원 ·한양년 대학원 이명석치과 원장	<b>손은정 원장</b> ·상해 교통대학교 치과대학 졸업 ·한국 연세대학교 임상치과대학원 교정학 석사 ·한국 Kookjean 치과병원 교정과 수료 ·한국 연세대학교 심학교정 연수 수료 ·연세대학교 치과대학 교정학 석사 박사 ·연세대학교 치과대학 교정과 외래교수 ·대한치과교정학회 회원 ·중화구강 의학회 회원	<b>김태관 원장</b> 교정과 전문의, 치의학박사 ·연세대학교 치과대학 졸업 ·연세대학교 치과대학원 석사 ·연세대학교 치과대학 교정학 석사 박사 ·연세대학교 치과대학 교정과 외래교수 ·미국 UCLA 치과대학 교정과 방문교수 ·대한치과교정학회 정회원 ·미국교정학회(AAC) 국제회원 ·한양년 대학원 김태관 교정과 원장	<b>황 양 원장</b> 신경치료, 소아 진료 전문 ·상해교통대학 치과대학 졸업 ·주치의 직함 ·중화 구강의학회 회원 ·다년간 타 치과 주임직 담당 ·중화의학회 임플란트 계속교육원	<b>최현경 원장</b> 신경치료, 소아 진료 전문 ·연세대학 치과대학 졸업 ·주치의 직함 ·중화 구강의학회 회원 ·AIC 임플란트학회 회원 ·한국 서울 교정학회 연수
--	--	---	---	--	--	---

上海爱斯口腔门诊部有限公司 上海市闵行区龙茗路2211号3楼(崇明路 차오바오루 사거리) ·예약문의 021 3388 2875 / 3453 2875