

토막 건강상식

편집자주: 이기용님 독자님께서 공유해 드리는 토막 건강상식

허정 박사

1932년생으로 현재도서울대 의대 명예교수로 활동하는 허정의 100세 건강법을 소개합니다.

□1) 음식은 골고루, 과식은 금물(저녁을 적게 먹어라)

□2) 고기를 많이 먹자(너무 채식 위주로 빠지지 말라)

□3) 정력에 좋은 음식? 소용 없다.

□4) 때는 밀지 말고 비누는 적게 사용(때 민다고 피부를 너무 벗겨 내지 말자)

□5) 커피와 술, 마음껏 마셔라. (자기 몸이 허락하는 적정선까지)

□6) 약은 되도록 적게 먹자

□7) 잘못된 건강 상식 버려라 (잠 안 온다고 너무 걱정말고 잠이 올 때 자라)

□8) 단골 의사 만들자 (종합병원 오래 기다리고 값만 비싸다)

자기 몸이 허락하는 한도 내에서 기분 좋게 자기 마음대로 사는 것이 언제나 9988 할 수 있는 비법이다.

허정 박사의 건강 클리닉 건강상식 중 일부를 요약해 소개합니다.

□닭고기는 어떤 병에도 나쁘지 않다 = □당뇨병이나 고혈압 등에 닭고기가 좋지 않다고 하나 근거는 없다.
□한방요법 때도 특별히 닭고기를 가려야 할 이유가 없다.

□우유 마신 뒤의 설사를 두려워 말라 = □처음 마실 때 설사 하는 경우가 있다.
그러나 계속 마시면 자연히 멎는다.
설사를 해도 영양분은 체내에 그대로 남는다.

□무는 뿌리보다 잎새가 더 좋다 =
□무 잎은 뿌리보다 영양가가 훨씬 높다.
뿌리는 사람이 먹고 잎은 버리거나 소, 돼지에게 주는 것은 알고 보면 바보같은 일이다.

□야채는 익혀 먹어라 =
□생야채를 먹어야 한다는 건 또하나의 미신이다.
야채의 영양분은 대체로 매우 빈약하다.



□꼭 익히지 않는 선에서 알맞게 조리해야 한다.

□블랙 커피는 몸에 해롭다 =
□블랙 커피만 마시면 위장과 심장에 좋지 않고, 동맥경화증에 걸리기 쉽다.
반드시 크림이나 우유를 넣어 마셔야 한다.

□채식만으로 오래 살진 않는다 =
□서양의 채식 장려는 고기를 먹고 야채분량을 늘리라는 뜻이다.
야채만이 최선이라는 생각은 잘못이다.
고기없는 채식은 위험하다.

□맵게 먹어도 머리는 나빠지지 않는다 =
□너무 맵게 먹을 때 위장장애가 오는 건 사실이다.
그러나 머리를 나쁘게 한다는 것은 잘못된 상식이다.

□슬플 땀 우는 게 위에 좋다 =
□슬프거나 괴로우면 울어라.
눈물을 흘리면 위 운동이 활발해지고 위액도 많이 나온다.
남자도 먹으려면 체면 가리지 말고 울어라.

□코피가 난다고 머리를 뒤로 젖혀선 안 된다 =
□코피를 쏟을 때 머리를 뒤로 젖히면 피가 기관을 통해 폐로 들어가 합병증을 유발할 수 있다.
□머리는 똑바로 하라.

□아기를 작게 낳아 크게 키울 순 없다 =
□아기가 크다고 반드시 좋은 건 아니지만 작아도 안 된다.
체중이 가벼운 아기는 발육도 정상아보다 뒤지기 쉽다.
□업어 줘도 다리는 굽지 않는다 = □아기를 업어 기르면 다리가 굽고 엄마의 가슴 건강에도 나쁘다는 건 기우다.
□오히려 선천성 고관절 탈구 예방과 정신건강에 좋다.

□행주에 돈을 아끼지 말라 =
□가정주부들이 뜻밖으로 행주에 무신경하다.
조사결과 95%의 행주에서 대변에서나 나오는 대장균이 검출됐다.
늘 삶고 소독하라.

□감기는 추워서 걸리는 게 아니다 =
□감기는 바이러스에 의한 전염병이다.
아무리 춥거나 옷이 비에 젖더라도 그 때문에 감기에 걸리는 일은 없다.

□단 음식을 먹어도 당뇨병은 안 생긴다 = □설탕을 먹으면 당뇨병 환자가 된다는 건 매우 소박한 논리의 비약이다.

□오히려 과식이 비만증을 불러 당뇨병이 되기 쉽다.

□탄 음식을 먹는다고 암에 걸리는 건 아니다 =
□육고기와 생선을 구워 먹지 않고 지낼 필요가 없다.
암은 유전병이 아니며 탄 음식을 먹는다고 생기는 것도 아니다.

□꿈을 많이 꾀다고 허약한 건 아니다 =
□꿈은 몸이 허해서 꾸는 게 아니다.
침실 환기 등 주변 정리가 안 됐거나 근심거리가 많을 때 생기기 쉽다.

□노인일수록 잠을 적게 자서는 안 된다 =
□나이가 들수록 주간활동에 따른 피로가 심하고 회복에도 많은 시간이 필요하다.

□따라서 늙으면 잠을 더 많이 자야 한다.

□몸의 때는 벗기지 않는 게 좋다 =
□때는 몸이 물에 충분히 불을 때만 밀거나 아예 벗기지 말라. 타월로 밀어 피부가 벗겨지는 것은 표피가 망가졌다는 것이다.

□목욕은 자주 해야
□목욕을 안 하면 묘한 냄새로 주위사람들을 곤욕스럽게 한다.

□구두는 오후에 사라 =
□발은 움직일 때 약간 커진다.
따라서 피혁제품인 구두는 활동으로 발이 충분히 커진 오후에 사는 게 좋다.



교육의맛을같다

김치가 맛있으면 밥맛이 살맛난다.
맛난 김치와 정갈한 반찬, 반조리식품이 준비돼 있습니다.

열무김치 3.6kg	부추김치	우영조림	부대찌개
배추김치 3.6kg	오이소박이	연근조림	감자탕
백김치 3.6kg	깍두기	마늘쫀무침	오삼불고기
총각김치 3.6kg	겉저리	무우말랭이	LA 갈비
나박김치 3.6kg	고추피클	쇠장조림	돼지갈비
동치미 3.6kg	갯잎절임	계란장조림	소불고기
맞춤김치 3.6kg	고추절임	오이지무침	떡볶이
파김치	호두멸치	김치해물전	

가족들이 하루도 빠짐없이 찾는 김치! 직접 담그기엔 엄두가 나지 않고 마트에서 사먹긴 부담스러우시나요? **Red House**에서 주문하세요. 진짜 엄마 손맛으로 집에서 정성스레 담그어 판매합니다.

모든 음식은 맞춤입니다. 특이사항은 전화주세요.

Red House | 403.402.2774

Math Tutor - Alex

수학 · 물리 · 화학 개인 레슨

Math (10-20-30), Physics (20-30), Chemistry (20-30)

- 대상: 고등학생/영재학교 (GATE) 학생 환영
- 수업방법: Zoom을 통한 온라인 레슨
- 교사 경력:
 - PhD in Electrical Engineering, U of C
 - 고등학교 수학 · 물리교사 교직원 자격증
 - 고등학생, 대학생 개인레슨 다년경험

전화: (영어) 403-282-9220 (한국어) 403-264-4426

이메일: bageorge@topnotchcanada.ca