

건강 칼럼

다이어트와 단백질의 상관관계

요즘 미디어의 흐름을 보면 한 편에서는 이른바 '먹방'이라 하여 체적이 아주...



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

하버튼 살(지방, 근육, 뼈)을 빼는 과정이 다르지만 그 과정에서 신체...

계 하려면 그 기간 동안 '단백질의 섭취가 아주 중요하다'(다이어트과정에 단백질량이 체중감소에 따른...

즉 우리 체계를 유지하고 생명현상을 원만하게 하는 기본이자 기초는 근육과 뼈의 건강을 해치지 않는...

그러나 현실은 어떠한가? 어떤 특정한 음식 한두 가지만 먹거나, 음식 섭취의 절대량을 줄여서 몸무게를...

즉 에너지 섭취량을 절저하게 제한하고 인체유지를 위한 필요한

열량은 저장된 체지방을 연소시켜 사용하였다고 해석할 수는 있겠다.

하지만 열량은 그렇게라도 전용할 수 있지만 그 과정에서 절대적으로 필요한 영양소의 구성은 그냥 지나친 것으로 볼 수 있다.

즉 인체건강과 대사를 위해 반드시 필요한 단백질과 탄수화물, 비타민, 미네랄의 공급을 원천적으로 차단한 것이 된다.

대체적인 것인 면역력 약화, 골다공증, 골연화증의 발현이 예상된다. 그럼 면역력은 어디서 오는가? 대부분 뼈의 골수에서 적혈구 등...

물론 원하는 몸무게에 도달할 수는 있지만 그에 못지않게 건강도 좋지 않게 된다는 것을 의미한다.

따라서 일정기간동안 체중감량을 한다해도 신체건강을 위해서 반드시 단백질 섭취만은(육류, 어류, 유제품, 난류 등) 제한하지 말고 적정량(1~1.5g/체중kg)을 섭취하기를 적극 권장하는 바.

\*\*출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

전북 농산물 일본 수출 타격 우려 대비해야

일본이 일으킨 수출 규제는 무역역외 조치이다. 그것은 곧 한국 경제에 대한 도발이다. 더 나아가 한국 경제 주권에 대한 침략이 아닐 수 없다.

일본이 일으킨 수출 규제는 무역역외 조치이다. 아직 한국 농산물에 대한 규제가 있는 것은 아니지만...

지금 한국인들은 분노가 극에 달해 있다. 사과를 해도 시원치 않을 판에 한 발 더 나오고 있기 때문이다. 돌아가는 상황으로 보아 일본 정부는 뒤로 발을 빼거나 사과할 것 같지가 않다.

일본의 아베 정부는 완강하다. 한국을 백색국가에서 제외할 수도 있다며 협박성 카드를 공공연히 만지작거리고 있다.

전북 대도약과 광역순환교통망 구축

전북도는 전북 대도약 발안에 책임을 져야 한다. 그중에는 광역순환교통망 구축도 있다.

확충 의지는 당연하고도 바람직한 것이다. 하지만 그 당연함이 현실에서는 매년 벽에 부딪히고 있으니 답답한 노릇이다.

정부가 전북 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 각 지자체마다 더 많은 예산을 요구하며 손을 내밀고 있기 때문이다.

정부는 지역 발전을 위해서 용감해야겠다. 전북도는 SOC 예산 집행과 관련해 왕성한 추진의 모습을 보여야 한다.

전북도는 동서철도 건설이며 새만금 공항과 신항만을 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다.

전북도는 지역 발전을 위해서 용감해야겠다. 전북도는 SOC 예산 집행과 관련해 왕성한 추진의 모습을 보여야 한다.

기고문

운전하다, 무단횡단하다 '광' ... 노인 교통사고 한해 15만건

도로교통공단에 따르면 지난해 65세 이상 노인 교통사고는 모두 14만8344건 발생했다.

동능력과 회복능력이 저하된 노인들의 교통사고가 사망사고로 이어질 확률이 5배 이상 높다는 뜻이다.

사람들이 높은 이유는 무엇일까? 노인은 나이가 들에 따라 노화로 인해 행동이 늦어지거나 자극에 반응하는 시간이 늦어져 도로 횡단 중 사고가 많았고, 노인 운전자의 경우 또한 사고 및 판단능력 저하, 운동능력 저하 등이 주된 원인이 된다.

터 노인들의 통행량이 많은 구역을 노인보호구역으로 매년 확대 지정해 나가고 있고, 위험하게 길을 보행하는 어르신들을 순찰차로 귀가시켜 드리는 노인 안심귀가, 찾아가는 교통안전교육과 교통안전용품 배부 등을 집중 실시하고 있다.

전주매일

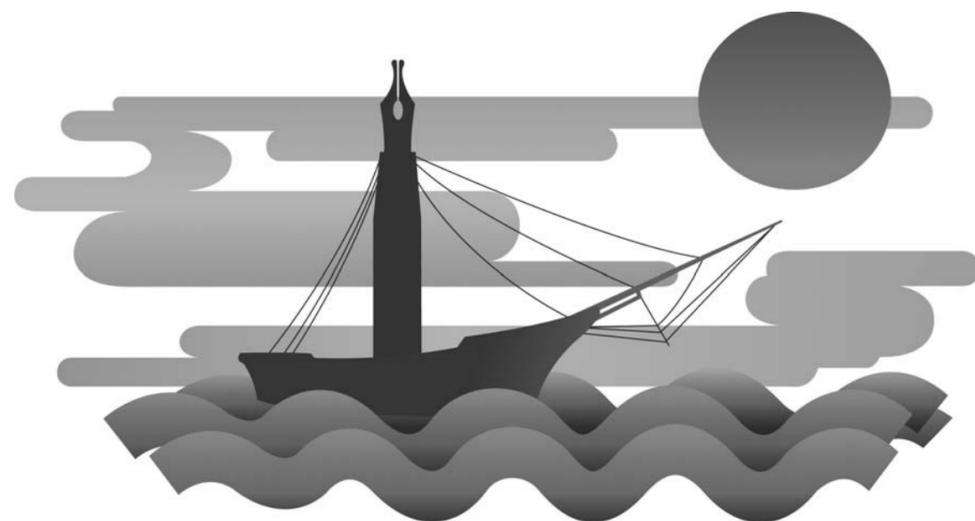
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



'더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일