



[강추강추] 뇌건강에 최악 음식

Music:삼포로 가는 길

여러분 제발
이것 만큼은
절대 먹지 마세요
치매 최악의
음식들!

여러분!
치매라는 것은
사실 한번 발생하면
완치하기에는
너무나도 어렵고

사전에 미리 예방하고
대비하는 것이
가장 중요한데요

치매에 걸리면
자기 본인도 많이 힘들지만
가족과 주변 사람들
소중한 사람들에게
엄청난 피해도
주게 되거든요

치매가 발생하는 원인은
여러 가지 있겠지만
치매 환자의 뇌 속을 보면
대부분 뇌세포의 염증이
동반된 경우가 굉장히
많거든요

뇌세포가 망가지고
변형되는 것만 막더라도
치매 발생률을
60%이상은 줄일 수가
있습니다

그럼 지금부터 바로
치매에 정말 최악인 음식들
5가지 알려드리고
다음으로 치매 예방에
아주 좋은 식품 딱 1가지도
알려드리겠습니다

이 글을 끝까지 읽어주시면
감사하겠습니다

? 1. 카놀라유



참 다양한 식물성
기름이 많이 나와있는데요
그중에서도
이 카놀라유는 절대적으로
피하셔야 합니다

미국과 캐나다에서
진행한 연구에서는
카놀라유를 먹은 쥐를
관찰해보았더니

치매 즉 알츠하이머를
발생시키는 단백질이
심각할 정도로
증가하고

이 단백질로
뇌세포와 신경이
변형이 되고 망가지는 것을
밝혀냈는데요

이로 인해

기억력과 인지능력이
크게 감소하고
움직임도 상당히 느려지는
결과를 볼 수 있었는데요

시중에 파는
카놀라유가 조금
저렴하다고 이용하시는
분들 정말 많은데
절대적으로 피하시고

기름 요리하실 때는
무조건 올리브유를
이용하시는 걸 추천드려요

올리브유는 오히려
치매예방에도 좋고
여러 건강에도 좋다는 점
알아두세요

? 2. 양은냄비 조리



양은냄비에 찌개나
라면 같은 거 끓여 드시면
정말 맛있기도 하죠

하지만!
코팅조차 되지 않은
양은냄비는 가열했을 때
국물에 납성분이
엄청나게 올라오거든요

이 납성분을
그대로 먹게 되면
납중독이 생길 수가
있어요

납중독이라는 건
예전부터 뇌세포와 유전자를
심각히 변화시키고

뇌의 염증과
독소들을 쌓이게 만드는
최악의 결과를
초래하게 됩니다

그리고
이 납성분은
몸에 쌓이면
밖으로 배출시키는 것도
힘들고요

뇌세포와 뇌신경에는
물론이고 다른
정상 세포와 신경계통에도
생각보다

심각한 타격을 주고
그냥 건강에 최악이라
할 수 있어요

양은냄비보다는
차라리 코팅이 되어있는
조리도구를 사용하세요

? 3. 햄 소시지



사실 햄과 소시지를
끓기에는 너무나도 어려운
일이죠

하지만 일주일에
1~2번 정도면 그나마
괜찮다고
할 수 있는데요

실제로 미국에서는
일주일에 4번 이상은
먹지 말라고 권고하고
있거든요

햄 소시지는
붉은고기를 가공시켜
여러 가지 첨가물을
가득 넣어 만든
식품이에요

포화지방이나
나트륨 발암물질이
상당히 가득한데
앞에서 알려드렸듯이
치매환자들은 뇌세포에

염증이 퍼진 경우가
아주 많거든요

이 햄과 소시지의
발암물질과 포화지방이
몸속 혈관을
돌아다니면서
뇌 속의 세포까지
영향을 주게 되고

쌓이고 쌓여
잘빠지지도 않고
그대로 염증을 일으키고
뇌세포의 변형을
일으키는데 최악이란
말입니다

일반적인 고기도
자주 먹으면 좋지 않지만
이 햄과 소시지는
훨씬 더 안 좋다는 거
꼭 기억하세요

? 4. 달달한 식품



일반적으로
단맛이 나는 음식 중에

살이 안 찌는 음식은
거의 없거든요

그 이유에는
탄수화물과 지방 함량이
굉장히 높다 라는
말인데요

대표적으로
빵이나 도넛 아이스크림
초콜릿 같은 이 달달한
식품들을 자주
먹게 되면

복부에 지방이 쌓이고
비만을 만들고
이 영향으로
인슐린 저항성을 유발하는
체질로 바뀌게
되거든요

이러면 뇌세포를
변형시키는데 최악의
결과를 볼 수 있게 됩니다

이상 반응로
정상적인 세포가 변질이
된다는 거예요

이제부터라도
조금만 드시기로 정하시고
만약 단것을
많이 먹었을 경우에는
유산소 운동을 꾸준히
하시길 바랍니다

? 5. 튀김



사실 튀김도
너무 맛있고 끝기에는
정말 어렵죠

소시지와 달달한 음식!
이 맛있는 거 아예 안 먹고
살 수는 없습니다

될 수 있다면
경각심을 가지고
조금만 드시라는
말인데요

튀김 음식을
자주 먹는다면
복부에 지방은 물론

콜레스테롤과
염증 유발 물질들을
쌓이게 만드는
최악의 결과를
보여주는데요

국내 연구에서
쥐에게 튀김을
꾸준히 먹이고
뇌를 분석해보니

치매를 만드는
화학반응이 생기는 결과도
나왔었거든요

몸에 좋다는 채소나
다른 식품도 튀기면 그대로
발암성분이 높아지고

기름이 산화하면서
나오는 성분들이 뇌세포에
심각한 타격을
주게 돼요

참 맛있는 튀김이지만
지금이라도 천천히
조금씩 드시기로 바꿔
나가는 것 어떨까요

네 여기까지는
치매에 최악인 식품
5가지 보셨고요

이제부터
치매 예방에 최고로 좋은
식품 딱 1개
알려드릴게요

? 생선!



미국
국립 보건원 연구에서
뇌 관련 식품에 대해서
조사를 하였는데

약 10년간 관찰한 결과는
치매를 예방하는 데는
생선이 상당히 좋다는
사실을 발견했어요

기억력 감소와
인지력 감퇴를 막는데
굉장히 큰 역할을
했는데요

생선의 DHA와
오메가 3가
좋은 콜레스테롤을
증가시키고

뇌혈관을
깨끗하게 정화시키는
강력한 작용을
하였고

이로 인해 뇌세포가
변형되거나 노화되는 것을
상당히 늦춰주었기
때문입니다

여기에 더해서
두뇌를 활발하고
총명하게 만드는 효과도
보여줬는데요

활발한 뇌를
유지하고 싶다면 등 푸른
생선들을
일주일에 2~3번 이상
자주 꾸준히 챙겨 먹으면
되겠습니다

그리고 통조림
생선이나 참치들은
수은 함량이
높으니 피하시길
바랍니다

그럼 여기까지
치매를 유발하는 최악의
음식 5가지와

치매에 최고 좋은 음식
1가지 알아봤습니다

? 영양학 사당 영상에서 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

