

GI 낮은 식품으로 건강 지키자

혈당을 낮춰주는 저(低)GI 식품



그림 · 오영석

피로가 가시질 않는다. 소화도 잘 안 되는 것 같고 눈도 침침해 진다. 안 걸리던 감기도 달고 산다....

식품의 당지수를 알고 적절히 섭취하면 당뇨병을 예방할 뿐 아니라 치료에도 유용하다. 그리고 당뇨병의 합병증도 예방한다.

당수치 높으면 살찐다

뇌는 오직 포도당만 에너지원으로 사용한다. 배고픔은 뇌에서 포도당이 부족할 때 우리에게 보내는 신호다.

음식을 섭취하면 혈중 포도당이 증가한다. 췌장에서는 포도당을 급방 알아차리고 인슐린 호르몬을 내보내 포도당이 에너지

원으로 적절히 사용 될 수 있게 한다. 그런데 췌장에 문제가 생기면 혈액 속 포도당이 뇌와 몸에 에너지원으로 공급되지 못하게 된다.

이런 상황이 자주 반복되면 혈중 당수치가 급격히 올라가고 소변으로 당이 배출되는데 이것이 바로 당뇨병이다.

GI 지수 60 이하를 먹어야

당지수(GI, Glycemic Index)는 식품이 가진 단맛의 정도를 말하는 것이 아니다. 식품 섭취 후 혈액 속 당 수치를 측정하는 것이다.

GI는 포도당을 100으로 보고 70이상을 고(高)GI 식품으로 55이하를 저(低)GI 식품으로 분류한다....

Table with 4 columns: GI가 높은 식품 (GI 70 이상), GI가 보통인 식품 (56-69), GI가 낮은 식품 (55이하), GI가 0인 식품 (10 이하). Lists various foods like bread, rice, fruits, and vegetables.

“인슐린 투여 두려워 마세요”

강북 삼성병원

내분비내과 교수 박철영



“환자분들 중에는 인슐린 주사 이야기만 꺼내도 표정이 굳어지는 경우가 있습니다. 될 수 있으면 인슐린 주사를 피하려는 환자도 계시는데, 인슐린 주사를 당뇨병 치료의 ‘최후의 수단’으로 잘못알고 계셔서 그렇습니다.”

동요법을 처방하는 것으로 시작해 약을 처방하고 그 다음에 인슐린을 투여했다. 그러나 환자는 그 치료 과정동안 이미 당뇨병이 많이 진행돼 각종 합병증을 일으키게 될 확률이 높아졌다.

“요즘은 치료 방법이 완전히 달라졌습니다. 초기부터 바로 인슐린요법을 시행하는 것이 중요합니다. 당뇨병은 인슐린의 결핍으로 인해 발생하는 병이기 때문에 인슐린 투여는 가장 빠르고 근본적인 해결 방법입니다.”

박 교수는 초기부터 인슐린중점치료를 시작하게 되면 병의 진행을 조기에 막아

합병증을 예방하며, 복용 약의 양도 현저하게 줄어들게 된다고 강조한다.

박철영 교수는 당뇨병 치료과정은 ‘영양 교육’에 비교하기도 한다. 영어는 어릴 때 배우면 성인이 된 후에 배우는 것보다 훨씬 힘들지 않고 배울 수 있는 것처럼 초기치료가 중요하다는 것. 대부분의 당뇨병 치료는 환자가 ‘꾸준히’, ‘평생’ 지속해야 한다는 것도 영양교육과 비슷한 점이다.

최근 20~30대 젊은 사람들의 당뇨병 발병률이 빠르게 증가하고 있다. 성인 당뇨병도 2제 당뇨병이 10대 청소년들에게 발견되고 있다.

한국인의 단일 질병 사망원인 3위가 당뇨병이다. 그러나 당뇨병이 무서운 이유는

아 몸 안에 지방을 축적시키는 결과를 가져오게 된다.

GI 지수 낮은 음식을 먹자

GI 수치는 일반적인 상식에서 벗어나는 것이 종종 있어 고지방 관념을 갖지 말고 살펴 볼 필요가 있다.

빵은 설탕보다 더 빠르고 높게 혈당을 증가시킨다. 쯤 감자는 의외로 GI가 높아 설탕과 비슷하다. 대부분의 과일은 GI가 낮지만 수박은 판콘만큼이나 GI가 높다.

당수치 낮춰주는 저GI 식품

당지수만 고려하면 초콜릿 같은 고지방 식품도 컷에는 좋은 선택인 것처럼 보인다. 그러나 이것은 위험한 선택이다. 고지방 식품은 소화 속도가 느려 당지수는 낮게 나타나지만 포화지방산이 많아 심장 질환을 일으키므로 피하는 것이 좋다.

전진영 기자

기준: 포도당 100

수승화강(水升火降)



정지천 내과 교수
동국대 분당한방병원

4년마다 한 번씩 열리는 올림픽에서 가장 큰 불거리는 단연 ‘성화 점화’다. 역사상 가장 멋진 성화 장면으로 지난 2000년도 시드니 올림픽이 손꼽힌다.

오케스트라의 협연 속에 ‘물(水)’과 ‘불(火)’이 만나 마치 영화의 한 장면을 보는 듯한 환상적인 상황을 연출했다.

높은 계단에서 물이 흐르고 그 물이 폭포가 돼 떨어지고 마지막 성화주자가 나지막하게 잠긴 물의 한가운데 서서 성화대에 불을 붙이자 어느 틈에 빨갛게 타오르는 불이 물속에서 공중으로 솟아올랐다.

이 장면은 동양철학의 근간인 ‘물과 불의 조화’를 나타낸 것으로, 짧은 역사에다 서양문화 일색인 호주에서 그런

이 오기 쉽고 중풍(中風)이 올 위험이 크다. 또한 침(唾液)이 올라오지 못해 입이 마르고 목이 따가우며 심할 경우 누런 가래 혹은 피가 섞인 가래가 나오며, 가슴이 답답하면서 뛰고 불면증에다 꿈도 많아진다. 그리고 경락의 소통이 원활하지 못할 뿐만 아니라 배와 허리, 다리도 차가워서 배가 아프고 소화가 잘되지 않으며 대변이 묽어지거나 설사가 나오고 허리가 아프기 쉽다. 당연히 성욕과 성능도 떨어지게 된다.

인체에서는 물이 아래에서 위로 올라가고 불이 위에서 아래로 내려가는 ‘수승화강’이 돼야 한다. 그래야 머리가 서늘하고 발이 따뜻한 ‘두한족열(頭寒足熱)’이 되면서 물과 불이 화합이 되는 ‘수화교류(水火交流)’, 혹은 ‘수화상제(水火相濟)’가 되어 정상상태를 유지할 수 있다. 이것은 물을 주관하는 신(腎)과 불을 주관하는 심(心)이 조화를 이룬 ‘심신상교(心腎相交)’이기도 하다. 아기를 잘 기르는 방법인 ‘양자심법(養子十法)’에도 두한족열이 나온다. 근대 임상의학의 창시자로 불리는 헤

유럽 명의의 ‘최고의 비밀’은 머리는 차갑게 배는 따뜻하게

기발한 아이디어가 나왔다는 것은 엄청난 사건이었다. 물과 불은 우주는 물론 이고 인체를 구성하는 양대 요소로서 물은 음(陰), 불은 양(陽)에 속한다. 물과 불이 화합을 이뤄 음양이 조화돼야 우주나 인체가 질서를 유지할 수 있다.

자연계에서는 물이 아래로 흐르고 불이 위로 타오르는 것이 순리지만, 만약 사람의 몸 안에서 그렇게 된다면 심각한 문제가 아닐 수 없다. 물은 물대로, 불은 불대로 분리돼 서로 화합되지 않기 때문이다. 이런 상태를 물과 불이 교류되지 않는 ‘수화불교(水火不交)’, 혹은 ‘수화부제(水火不濟)’라고 한다.

몸속에서 불기운[陽氣]이 내려가지 못하고 불기운[陰氣]은 올라가지 못한다면, 혹은 불기운은 올라가고 불기운이 내려간다면 어떤 상태가 될까? 머리가 뜨겁고 발이 차가운 ‘두열족한(頭熱足寒)’이 된다. 음양의 기가 조화되지 못해 상하 교류가 되지 않아 상부에는 양기가 왕성하고 하부에는 음기가 왕성해진 탓이다. 그런 상태에서는 두통, 어지럼증

르만 부르하페(1668-1738)가 죽은 뒤 ‘의학사상 최고 비밀’이라고 쓰인 두툼한 노트 한 권이 경매에 붙여졌다. 유럽 전역에서 명성을 날렸던 유명 의사였고, ‘최고의 비밀’이 담겨있어 독자들이 엄청났다. 이를 구입한 사람이 노트를 열어보았더니 맨 뒷장에 단 한 줄이 기록돼 있을 뿐이었다. “머리는 차갑게 하고, 배를 뜨겁게 하며, 몸속에는 찌꺼기를 남겨 주지마라. 그러면 당신은 세상의 모든 의사를 비롯하게 될 것이다.”

수승화강이 되지 못하는 이유는 무엇일까? 주로 앉아서 머리를 많이 쓰고 차를 타고 다니기에 다리를 쓰는 활동이 적으므로 상하 교류가 되지 못하는 탓이다. 게다가 스트레스가 많아 열이 자꾸만 생겨나는데 걷기는 적게 하니 열이 내려오기는커녕 오르지만 하는 악순환이 계속된다.

“머리는 차가워서 아픈 경우가 없고 배는 따뜻해서 아픈 경우가 없다(頭無冷痛, 腹無熱痛)”는 말을 잊지 말자. 실제로 냉두통과 열복통은 극히 드물다.

당신도 설법을 연수하면 설법을 잘할 수 있다 ???

- 교육내용: 좋은 성격, 좋은 음성, 좋은 표정 만들기, 설법, 강의, 인사말, 축사, 최면등 이론 및 실습, 인간관계 및 설법에 필요충분 조건인 스피치 기법 40년 노하우, 전문가인 원장 직접 지도
- 교육일정: 총 합 반 : 10인 이내, 개인지도 : 환영, 특별지도
- 연수안내: 기간 : 2개월 과정 ※ 수시접수, 강의 : 총 합 반 - 매주 목요일 오후 7시 - 9시 개인지도 - 직접 상담후 결정, 장소 : 본 연수원 강의실

특기사항 : 비디오 촬영 - 모니터링

우물 철학박사 김철회
사) 한국산업카운슬러협회이사장 · 한국인성개발원 회장 · 한국설법연수원 원장

韓國說法研修院
서울시 종로구 종로3가 16번지 고영빌딩 7층 / 1. 3. 5호선 종로 3가역 1번 출구
010-7248-1567
☎ 02)747-1567 / FAX 02)766-2475

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사는 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이기처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 순발이 저러고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708
www.chorokwon.com 박현숙 원장

“신뢰 받고 있습니다”

저 ‘고복자 효사’가 지난 10년에 걸쳐 임상실기용으로 써낸 아래 ‘육임활용서’ 및 ‘육임CD프로그램’ 들은 매서운 그 ‘정화도’와 탁월한 그 ‘효과성’과 놀라운 그 ‘귀신·사승·산소탈동의 적시’는 이미 검증 되어있습니다. 즉시 활용할 수 있으며, 구입하신 분이 원하시면 ‘효과성’을 위해 방문 드리겠습니다.

- 효사활인천역집 2011년결최종판 (인증 없이 여러곳에 장착됨)
아래 육임활용서 및 각종 오행술의 종합 장작품 - 인증기능을 없애고 여러 곳에 장착 시키게끔 되어 있으며 방문자의 속사정들이 순서적으로 화면에 미리 떠 있습니다. **정가 : 450만원**
- 고귀명수 (좌정용 / 휴대용 순별 10일치씩 전6권)
육임 법칙에 의한 내방자의 당면 핵심사는 물론 그의 일생사를 정형화시켜 구구한 해석 없이 즉시적으로 판단해줄 수 있도록 한번 한눈으로 명시 해 놓았습니다. **정가 : 350만원**
- 효사육임산책 (휴대용 / 순별 10일치씩 전6권)
방문자의 당면사들을 고차원단계로 적시해 놓은 2011 개정 증보판 휴대용입니다. **정가 : 250만원**
- 효사육임복면집 (좌정용 / 순별 10일치씩 전6권)
위 육임산책을 좌정용으로 제본 되어 있습니다. **정가 : 250만원**
- 효사오행제례의식집
방문자의 해당 제례별로 독자적 수법의식을 거행할 수 있도록 해놓은 매우 탁월한 수법서입니다. **정가 : 5만원**
- 위 외 다수의 육임 학습서, 활용서, CD프로그램들이 구비되어 있습니다.

주문 : 대표전화 02)783-8680 / 입금계좌 : 우리은행 1005-301-778137
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라주식회사 www.taotemple.net
서울 종로구 관훈동 198-16 남도빌딩 403호