

효과적인 간단한 건강 관리법 20가지

- ◇ 자전거 타기 = 일주일에 2~4 시간 자전거 타기는 체중을 줄여주고, 심혈관 질환, 대·소장 암, 당뇨병에 걸릴 위험을 낮춰주며, 스트레스를 줄여준다.
- ◇ 직장까지 걸어가기 = 규칙적인 걷기는 심장병과 골관절염의 위험을 줄여주고, 기분을 좋게 해주며, 혈압을 낮춰주고, 수명을 연장해주는 효과를 낸다.
- ◇ 생선 많이 먹기 = 임신 중 정어리, 참치, 연어를 많이 먹은 여성은 더 똑똑한 아기를 낳는다는 하버드대학의 연구 보고서가 있다. 생선의 오메가-3 지방산은 자폐증 증상의 효과적인 치료법이라는 보고서도 나온 적이 있다.
- ◇ 좀 더 행복하게 살기 = 낙관적으로 행복하게 사는 것은 면역체계를 강화하고, 독감 같은 감염질환의 위험을 낮춰주며, 혈압을 떨어뜨리고, 수명을 연장하는 데 기여한다.
- ◇ 취미 갖기 = 취미는 스트레스를 줄여주고, 우울증을 완화시켜주며, 면역체계를 증강시키고, 고혈압과 심장병에 걸릴 위험을 낮춰준다.
- ◇ 행복한 결혼생활 = 행복한 결혼생활은 수명을 연장시켜주고, 감기에 잘 걸리지 않게 해주며, 고혈압과 심장병에 걸릴 위험을 줄여준다.
- ◇ 블랙 초콜릿 먹기 = 항산화성분인 폴리페놀이 들어 있는 블랙 초콜릿은 심장병과 뇌졸중 위험을 줄여주고, 혈압, 인슐린 저항, 악성 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 주는 건강 식품이다.
- ◇ 주말 늦잠 피하기 = 일요일에 평소와 달리 늦잠을 자면, 월요일과 화요일에 졸음이 더 심해지고, 감염에 걸릴 위험이 더 커진다. 인체 시계가 혼란을 일으키기 때문이다.
- ◇ 부자 되기 = 돈으로 건강을 살 수는 없지만, 복권 당첨금 같은 돈이 행복감을 주고, 우울증을 줄이는 데 기여할 수 있다.
- ◇ 햇빛 많이 쬐기 = 햇빛은 유방암, 폐암, 결장암, 우울증, 통증, 불임, 당뇨병, 고혈압, 다발성 경화증, 건선 등 다양한 질환에 긍정적인 영향을 미친다.
- ◇ 많이 웃기 = 웃음은 면역체계를 증강시키고, 통증과 당뇨병 증세를 완화시킨다. 또 체중을 줄여주는 효과도 있다.
- ◇ 차 마시기 = 홍차와 녹차는 알츠하이머, 심장병과 뇌졸중, 암, 독감을 예방하고, 모발을 자라게 하며, 체중을 떨어뜨리는 효과가 있다.

- ◇ 카레 먹기 = 카레는 당뇨병, 심장병, 알츠하이머, 스트레스, 우울증 등에 도움이 되는 음식이다.
- ◇ 껌 씹기 = 껌, 특히 무가당 껌은 구강 건강에 좋다. 껌을 씹는 사람들은 과자류를 덜 먹고, 10% 정도 열량을 덜 섭취한다. 껌은 얼굴 근육, 고혈압, 당뇨병에도 좋은 작용을 한다.
- ◇ 노래 하기 = 합창은 면역력을 키워주고, 우울증을 고쳐주며, 인지능력을 향상시킨다. 노래 부르기는 음성의 노화를 막는 데도 도움이 된다.
- ◇ 파스타 많이 먹기 = 스파게티를 많이 먹으면, 수명이 연장되고, 당뇨병 위험이 줄어들며, 성생활이 더 좋아진다.
- ◇ 적당한 음주 = 적당한 음주는 건강에 좋다. 특히 적포도주는 심장병 예방 효과를 발휘한다.
- ◇ 이 닦기 = 치아와 잇몸을 잘 돌보면 고통스럽고 비싼 치과 치료를 피할 수 있다. 건강한 치아와 잇몸은 뇌졸중과 심장마비 예방 효과도 가지고 있다.
- ◇ 커피 마시기 = 커피는 당뇨병, 파킨슨병, 담석, 부실한 치아, 심장병과 뇌졸중의 위험을 줄여주고, 사고를 원할하게 해준다.
- ◇ 애완동물 키우기 = 개는 고양이보다 주인의 건강에 더 좋은 작용을 한다. 개는 심장박동수를 떨어뜨리고, 스트레스를 완화시킨다. 고양이는 습진과 건초열을 겪을 위험을 줄여준다.

効果的な簡単な健康管理法 20 種

◇自転車乗り = 一週間に 2~4 時間自転車に乗ることは体重を減らしてくれて、心血管疾患、大・小腸癌、糖尿病にかかる危険を低くしてくれて、ストレスを減らしてくれる。

◇職場まで歩いて行くこと = 規則的な歩きは心臓病と骨関節炎の危険を減らしてくれるし、気持ちを良くしてくれるし、血圧を低くしてくれて、寿命を延ばしてくれる効果を出す。

◇魚をたくさん食べる事 = 妊娠中にいわし、まぐろ、サーモンをたくさん食べた女性はもっと利口な赤ん坊を生むというハーバード大学の研究報告書がある。魚のオメガ-3 脂肪酸は自閉症症状の効果的な治療法という報告書も出たことがある。

◇もうちょっと幸せに暮す = 楽観的で幸せに暮すことは免疫体系を強化して、インフルエンザのような感染疾患の危険を低くしてくれて、血圧を落とし、寿命を延ばすのに寄与する。

◇趣味持つこと = 趣味はストレスを減らしてくれて、鬱病を緩和させてくれて、免疫体系を増強させて、高血圧と心臓病にかかる危険を低くしてくれる。

◇幸せな結婚生活 = 幸せな結婚生活は寿命を延長させてくれて、風邪をひかないようにしてくれるし、高血圧と心臓病にかかる危険を減らしてくれる。

◇ブラックチョコレートを食べる事 = 恒酸化成分であるポリフェノールが入っているブラックチョコレートは心臓病と脳卒中の危険を減らしてくれて、血圧、インシュリン抵抗、悪性コレステロール数値を落としてくれる 健康食品だ。

◇週末は朝寝を避けること = 日曜日に普段と違い朝寝坊すれば月曜日と火曜日に眠気をもっとひどくなって、感染にかかる危険がもっと大きくなる。人体時計が混乱を起こすからだ。

◇金持ちになること = お金で健康を買うことはできないが宝くじ当り金みたいなお金が幸福感を与えて鬱病を減らすのに寄与することができる。

◇日光をたくさん当てること = 日光は乳房癌、肺癌、結腸癌、鬱病、痛み、不妊、糖尿病、高血圧、多発性硬化症、乾癬など多様な疾患に肯定的な影響を及ぼす。

◇たくさん笑うこと = 笑いは免疫体系を増強させて痛症と糖尿病症状を緩和させる。また体重を減らしてくれる効果もある。

◇お茶を飲む = 紅茶と緑茶はアルツハイマ、心臓病と脳卒中、癌、インフルエンザを予防して毛髪を育つようにして、体重を落とす効果がある。

◇カレーを食べること = カレーは糖尿病、心臓病、アルツハイマ、ストレス、鬱病などに役に立つ食べ物だ。

◇ガムをかむこと = ガム、特に無価糖ガムは口腔健康に良い。ガムをかむ人々はお菓子類を少なく食べて10%程度、熱量を少なく取る。ガムは顔筋肉、高血圧、糖尿病にも良い作用をする。

◇歌うこと = 合唱は免疫力を育ててくれて鬱病を直してくれて、認知能力を向上させてくれる。歌うことは音声の老化を阻むことにも役に立つ。

◇パスタをたくさん食べること = スパゲッティをたくさん食べれば寿命が延長されて、糖尿病危険が減って、性生活がもっと良くなる。

◇適当な飲酒 = 適当な飲酒は健康に良い。特に赤ワインは心臓病予防効果を発揮する。

◇歯磨き = 歯牙と歯茎をよく面倒を見れば苦しくて高い歯科治療を避けることができる。元気な歯牙と歯茎は脳卒中と心臓まひ予防効果も持っている。

◇コーヒーを飲むこと = コーヒーは糖尿病、パーキンソン病、胆石、不実な歯牙、心臓病と脳卒中の危険を減らしてくれて思考を円滑にさせてくれる。

◇ペットを育てること = 犬は猫より飼い主の健康にもっと良い作用をする。犬は心臓拍同数を落としてストレスを緩和させる。猫は湿疹と乾草熱を経験する危険を減らしてくれる。