

장내 미생물 환경을 좋게 하는 음식

소화기 건강의 핵심은 장 내부에 서식하는 유익한 미생물이다. 장내 미생물도 우리가 섭취하는 식품을 먹이 삼아 성장한다. 영국 일간지 ‘가디언’이 장내 미생물 환경을 좋게 하는 음식을 소개했다.

◆ 프리바이오틱스

장내 염증을 막아주는 비피더스 등 유익균의 먹거리다. 인슐린과 콜레스테롤 수치를 낮춰 심장 질환과 당뇨 위험을 낮춘다. 판매하는 보충제도 있지만, 아스와 라거스, 부추, 바나나, 마늘 등으로 섭취하는 게 좋다.

◆ 섬유소

해로운 박테리아가 자라는 걸 막고 비피더스, 유산균 등 유익균의 번식을 돕는다. 사과, 돼지감자, 블루베리, 병아리콩, 렌틸콩 등에 풍부하다.

◆ 발효 음식

김치, 요거트, 발효 두유 등은 만성 장 질환을 일으키는 장내 세균을 억제한다. 비피더스균을 강화한 요거트는 우유를 소화하지 못하는 유당 불내증을 완화한다. 유산균을 강화한 요거트는 염증성 장 질환 환자에게 도움이 되는 것으로 보고됐다. 단, 설탕이 많이 든 가공 요거트는 피하는 게 좋다.

◆ 폴리페놀

장내 세균에 의해 소화 분해되는 식물성 화합물이다. 혈압과 콜레스테롤을 낮추고 항산화 작용을 한다. 아몬드, 블루베리, 브로콜리, 녹차, 코코아, 적포도주에 풍부하다. 특히 코코아에 든 폴리페놀은 염증을 완화하고 중성지방을 줄이는 유익균을 증진한다.

◆ 채소

식단을 식물성으로 꾸리면 대장균 등 병을 일으키는 장내 유해균을 감소시킬 수 있다. 당뇨나 고혈압 환자에게 특히 좋다.

“하루에 계란 세 알” 계란에 대한 진실

“하루에 계란 세 알” 2016년 세계 최고령 기록 보유자였던 116세의 이탈리아 엠마 모라노 할머니는 자신의 장수 비결로 계란 섭취를 꼽아 화제가 됐다. 모라노 할머니는 하루에 계란을 세 개 먹는데, 두 개는 날것으로 먹고 한 개는 요리해서 먹는다고 한다.

‘뉴스1’에 따르면 계란은 고단백, 저열량 식품으로 맛, 영양, 가격 세 가지 조건을 모두 만족하는 지구인들의 훌륭한 식재료다. 단백질이 풍부하고 나트륨이 적으며, 우리 몸에 필요한 필수 아미노산이 골고루 들어있다. 남녀노소 누구나 쉽고 간편하게 날것으로 또는 조리해서 먹을 수 있는 영양 공급원이다.

◇ 계란은 완전식품이다?

계란은 단백질, 지방, 칼슘, 인, 비타민, 무기질 등 우리 몸에 필요한 다양한 영양소가 함유되어 있어 완전식품이지만, 단 하나 비타민C를 포함하고 있지는 않다. 따라서 채소, 과일과 함께 섭취하면 완벽한 식품이 된다.

◇ 계란의 색과 영양의 관계는?

많은 사람들이 계란의 껍질색이나 노른자색이 진할수록 영양분이 풍부하다 생각하는 경우가 많다. 하지만 계란의 껍질색이 다른 이유는 단순하다. 갈색 닭은 갈색란, 흰 닭은 백색란을 낳는다. 계란 노른자색은 황색, 적색이 풍부한 식물 사료를 섭취한 닭일수록 더 진하다.

◇ 노른자가 성인병을 유발?

계란 노른자 하나에는 하루 섭취 권장량에 근접한 콜레스테롤이 들어있다. 하지만 계란 노른자에는 레시틴의 주성분인 ‘콜린’이 다량 함유되어 있고, 이는 혈중 지질 성분을 몸 밖으로 내보내는 HDL(고밀도지단백질)이어서 혈관 건강에 도움이 된다.

◇ 오돌토돌한 계란이 신선하다?

계란 표면이 까칠까칠한 것은 껍데기를 보호하던 점액이 굳었기 때문이다. 시간이 지나면 점액 없어지므로 표면이 반들반들한 것보다 거친 것이 신선하다.

‘치즈’ 많이 먹으면 날씬해진다

치즈는 음식에 향취를 더해준다. 그런데 치즈를 안 먹는 사람보다 많이 먹는 사람이 더 날씬한 것으로 밝혀졌다.

아일랜드 더블린대학의 연구팀은 18세에서 90세 남녀 성인 1,500명을 대상으로 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품이 이들 몸에 어떤 영향을 주는지 실험을 실시했다.

실험 결과 치즈를 섭취한 사람들은 BMI(비만도)와 혈압 수치가 낮아졌고, 허리 둘레가 줄어든 것으로 나타났다. 연구팀은 이 같은 결과가 나타나는 이유에 대해 치즈의 독특한 영양성분이 몸무게를 줄이는데 도움을 주기 때문이라 밝혔다.

영양학자 디 브레러턴 페이트는 “유제품을 이용한 고단백과 고지방의 다이어트 식단이 저지방 식단보다 다이어트에 효과적”이라며 “유제품이 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮추며 결과적으로 체중을 줄이는데 도움을 준다.”라고 밝혔다.

더불어 치즈는 작은 조각만으로 포만감을 돕고 풍부한 단백질을 함유하고 있다며, 건강한 식단을 계획할 때 치즈를 먹을 것을 추천했다.

하지만 다이어트를 위해 과도하게 유제품이나 치즈를 섭취하는 것을 피하는 것이 좋으며, 섭취 시 유기능 제품을 이용할 것을 권고했다.

척추 디스크 통증에서 완전해방 !!



Dr. 윤동준
서울 대학교
UC Irvine
LA 척추신경의대
가주척추신경보드 전문의
가주 척추신경협회 정회원
미주 척추신경협회 정회원
가든 그로브 개업 28년

풍부한 경험의 **척추** 전문의와
최첨단 의료기가 만났습니다

28년간 척추디스크 및 좌골신경통을 전문으로 진료하고있는 윤동준 척추신경 병원에서는, 21세기가 낳은 혁신적인 **최첨단 무중력 압력감소 치료기 DRX9000**을 갖추고 현재까지 높은 완치율 (90% 이상)의 고통없는 치료방법으로 **다양한 척추디스크 질환을 치료**해 드리고 있습니다.

척추디스크 치료 전문의로서 임상 28년이상 경험과 최고효과와 최첨단 척추디스크 치료기가 함께 하기에 최고의 결과를 자부하며 그 결과는 누구도 따라올 수 없습니다.

이제 더이상 수술의 공포없이 수술보다 **훨씬 저렴한 비용과 통증없는 치료방법**으로 보다 안전하게 척추디스크를 치료하여 통증없는 건강하고 **새로운 삶**을 되찾으십시오.

목·허리 디스크 탈출증 / 좌골신경통 / 퇴행성 디스크 / 척추관협착증 / 만성요통
* 각종 보험 및 메디케어 환영



DRX 9000
미국 FDA 승인 치료기기
수년간의 임상실험을 통한 효험 입증
감압치료 무료검진
(예약비람)

■ 무중력 압력감소 치료란?
우주의 무중력상태에서 활동하고 돌아온 NASA(미항공우주국) 우주인들의 척추디스크 간격이 늘어나 신장이 커지고 요통이 줄어들었다는 사실에 착안하여 과학자들이 연구개발한 최첨단 의료장비를 이용해 환자의 손상된 척추디스크에 무중력 환경을 만들어 자연 치유되게 하는 방법이다.



윤동준 척추신경 병원

8281 Garden Grove Bl., #C, Garden Grove, CA 92844
Beach 와 Magnolia 사이 (임페리얼스파 있는 샵몰 내)

714.539.1717

진료과목

(각종 근육, 신경장애 및 스트레스성 통증)

- 머리** 두통/어지럼증/안면마비증세
- 목** 목 디스크 (팔과 손가락 통증 및 마비증상 동반) / 목 통증 및 뻣뻣한 증상
- 어깨** 굳거나 빠진 통증/어깨가 안돌아가는 증상 (Frozen Shoulder) / 오십견/견비통
- 등** 척추측만증 (Scoliosis) 특수교정 (특히 초등학생 때 조기 검진중요)
- 허리** 허리디스크 및 협착증 (영치, 다리, 발바닥 및 발가락 저림, 마비증상 동반) / 퇴행성 관절염 / 요통 / 산후 허리통증
- 팔** 팔꿈치 통증/Tennis Elbow / 손목/Carpal Tunnel Syndrome / 손, 손가락 저림증 및 무감각 증상
- 다리** 좌골 신경통 (다리, 발바닥, 발가락 통증, 저림 및 마비증상 동반) / 무릎통증 / 발목통증 / 뻣증상

**교통사고
직장사고
운동사고 및
각종 일반 사고
후유증 전문치료**