

기능성 소화기질환 개선하는 식사법

패스트푸드와 편의점 음식으로 식사를 대신하고, 야식을 즐기는 사람이 늘면서 기능성 소화기 질환을 앓는 사람이 증가하고 있다.

소화불량증, 위식도 역류질환, 과민성 장 증후군, 만성 변비 등이 많은 사람에게 나타나는 대표적인 기능성 위장 질환이다. ‘코메디닷컴’에 따르면, 이렇게 소화기 건강에 문제가 있는 사람은 무엇보다 식습관 개선이 중요하다.

1. 위식도 역류질환

기름진 음식, 신 과일류(감귤류, 파인애플, 포도 등), 토마토 관련 식품, 박하, 탄산음료, 초콜릿, 카페인, 술, 담배 등이 위식도 역류 증상을 악화시킬 수 있다. 식사 후 3시간 이내에 눕거나 수면을 취하는 것도 증상을 유발하는 원인이다.

개인차가 있으므로 본인의 증상을 악화시키는 음식은 피하도록 한다. 커피나 초콜릿과 같은 기호식품도 본인에게 별다른 이상을 일으키지 않는다면 적당량 먹어도 좋다.

2. 과민성 장 증후군



내시경이나 초음파 등의 검사로는 특별한 이상이 발견되지 않지만 복부 팽만, 설사, 변비, 복통 등이 나타나는 질환이다. 기름진 음식, 유제품, 튀긴 음식, 지방질이 많은 육류, 포드맵(FODMAP·가스가 많이 생기는 음식), 밀가루(글루텐), 카페인, 술, 담배 등이 주요한 원인으로 꼽힌다.

단, 사람마다 증상을 유발하거나 악화시키는 음식이 다르므로 개인의 경험을 잘 살펴야 한다. 포드맵 음식은 탄수화물 가운데 크기가 작은 당류로 소장에서 완

전히 흡수되지 않고 대장에서 쉽게 분해되면서 가스를 유발한다.

3. 변비

변비도 식생활 개선이 중요하다. 식이 섬유는 대변의 부피를 늘리고 부드럽게 해 배변 증상을 완화한다. 식이 섬유 하루 권장량은 20~25g이다.

일부 환자에게는 오히려 복부팽만의 원인이 되기도 하므로 상태를 살펴가며 먹도록 한다. 해조류, 채소, 곡류, 과일 등을 통해 식이 섬유를 섭취하면 된다.

백미보다는 현미에 2배 이상 많은 식이섬유가 들어있다. 양파, 마늘, 감자, 바나나 등은 변비 증상을 호전시키는 효과가 미약하고 가스를 형성해 오히려 복부팽만을 일으킬 수 있다. 충분한 수분 섭취도 도움이 된다.

4. 소화불량증

진단 검사에서 뚜렷한 기질적 이상 소견이 없지만 상복부 중앙에 지속적인 통증과 불편이 있는 질환이다. 고지방 식이, 튀긴 음식, 매운 음식, 과도한 채소 섭취, 유제품, 밀가루, 불규칙한 식사나 과식, 빨리 먹는 식습관, 과음, 흡연 등이 연관이 있다.

혈당을 낮추는 생활습관 3

혈당은 혈액 속에 함유되어 있는 포도당을 말한다. 건강한 사람은 혈액 내 포도당 수치가 항상 일정하게 유지된다. 공복이나 식후에는 혈당 수치가 정상 범위(70~110mg/dL)를 약간 벗어날 수는 있지만 대체로 정상 범위 내에 머무른다. 하지만 당뇨병을 진단받은 사람은 건강한 사람보다 혈당 수치가 높다.

당뇨병 환자는 혈당 수치에 민감해질 수밖에 없는 데, 인슐린 치료가 필요한 제1형 당뇨병과 달리 제2형 당뇨병은 생활습관을 고치는 것만으로도 혈당 조절이 가능하다.악에 의존해야 할 정도로 수치가 높지 않다면 일상생활을 개선하는 것으로도 수치를 안정화시킬 수 있다는 것이다. ‘헬스라인닷컴’이 자연스럽게 혈당을 낮추는 방법 3가지를 소개했다.

1. 꾸준한 운동

짧은 시간 가볍게라도 운동하면 올라갔던 혈당 수치가 내려가게 된다. 물론 장기적으로 꾸준히 운동하

면 보다 효율적이다. 가볍게 20분 정도 산책을 한다거나 자전거를 타고 동네 한 바퀴를 돌며 몸을 움직여주면 된다.

또 근육운동은 일시적으로 혈당을 높이지만, 궁극적으로는 근육의 양을 늘려 포도당을 보다 효과적으로 소모시키게 한다. 따라서 규칙적인 근육운동도 병행하는 편이 좋다.

2. 수면 시간 늘리기

충분한 수면은 인슐린 저항성을 줄이는데 도움이 된다. 인슐린 저항성은 포도당을 연소시키는 인슐린이 제 기능을 하지 못하는 것을 의미한다.

수면 부족과 고혈당은 악순환 관계에 있다. 혈당이 너무 높으면 숙면을 취하기 어렵고, 잠을 제대로 못자면 혈당이 올라가기 때문이다. 따라서 가급적 잠을 잘잘 수 있도록 카페인 섭취량을 줄이고 쾌적한 침실 환경을 유지해야 한다.

3. 탄수화물 섭취 줄이기

탄수화물을 구성하는 기본 단위가 바로 당이다. 탄수화물 섭취량이 늘어나면 혈당이 높아진다는 것이다. 저탄수화물 식이요법을 유지하는 것은 혈당량을 안정 수치로 떨어뜨리는데 큰 도움이 된다. 탄수화물은 쌀을 비롯한 곡물, 콩류, 뿌리채소 등에 함유돼 있는데, 이를 재료로 이용해 만든 빵, 파스타, 감자튀김 등에 많이 들어있다. 혈당이 높은 사람들은 이런 음식의 섭취를 제한하고 많이 많은 채소, 어두운 색깔의 과일, 견과류, 지방이 없는 살코기 등을 먹는 것이 바람직하다.

만약 탄수화물 음식을 꼭 먹고 싶다는 생각이 든다면 한꺼번에 먹기보다 매끼 조금씩 나눠먹는 편이 낫다. 피자 한판을 한 번에 먹기보다 점심에 한 조각 먹고 저녁에 또 한 조각을 먹는 식으로 나눠 먹으면 혈당 수치가 급격히 높아지는 것을 막을 수 있다.

부엌 & 화장실 Remodeling 전문 회사

각종 최신 캐비닛, Stone Counter Top 취급합니다

얼바인, 오렌지 카운티 전지역!

신용/정직/좋은 가격 & 실력있는 회사 !!

CA Lic #:1051205

Pine Tree Construction

주정부 면허회사

필립 안에게 전화 주세요

714.345.8768

36 Discovery #100

Irvine, CA 92820