

# 통증 완화에 도움이 되는 음식

같은 병을 앓아도 유난히 통증이 심한 사람이 있다. 어떻게 아픈 증상을 완화시킬 수 있을까?

몸속에서 진통제 역할을 하는 엔도르핀(endorphine)이나 도파민(dopamine) 등의 분비를 유도하여 통증을 차단 또는 억제하는 게 핵심이다. 일부 음식들은 주로 만성 염증이나 통증 전달 물질을 차단함으로써 직접적으로 통증 완화에 작용할 수 있다.

여기에 요가, 명상, 규칙적인 운동, 숙면 등이 적절하게 병행되는 경우 더 좋은 효과를 볼 수 있다.

### 1. 등푸른 생선

연어, 청어, 고등어 등은 강력한 항염증 작용을 하는 오메가-3 불포화지방이 풍부하게 함유되어 있어 만성 염증으로 인한 통증 완화에 많은 도움이 된다.

### 2. 페퍼민트차 등 음료

차 중에서 통증이나 염증을 완화시키는 효과가 입증되어 있는 것 중 페퍼민트차는 복통 완화에 효과가 있다. 로즈힙과 히비스커 스차는 항산화 작용이 있는 파이토케미컬이 많이 함유되어 있어 피로 회복에도 효과가 있다고 알려져 있다. 카모마일차는 진정 작용이 있어 편안하게 해주는 효과가 있으며 녹차는 떫은 맛을 내는 카테킨 성분이 건강에 도움이 된다고 알려져 있다.

이 같은 차에는 항산화, 항염 작용을 하는 폴리페놀

성분이 포함되어 있어 적절한 양을 정기적으로 마시면 만성 염증이나 이로 인한 통증 완화에도 도움이 될 수 있다.

### 3. 콩류, 통곡물, 채소

적당한 단백질(콩, 두부, 껌질을 벗긴 가금류, 생선 등) 및 탄수화물(현미, 잡곡 등) 섭취, 신선한 채소와 해조류, 견과류, 발효 식품 섭취, 일정량의 과일 섭취 등도 장기적으로 통증 완화에 도움이 된다.

### 4. 소식

여러 연구에서 영양 부족이 없는 수준에서 먹는 양을 조금 줄이는 경우 과식을 해서 느끼는 불쾌감과 달리 기분도 상쾌하고 속도 편한 느낌을 주고 건강에도 유익한 것으로 알려져 있다.

### 5. 안좋은 음식 멀리하기

가공 식품(라면, 통조림, 햄, 소시지 등), 패스트푸드(햄버거, 핫도그, 피자 등), 동물성 기름이 많이 함유된 음식, 젓갈이나 장아찌와 같은 짠 반찬, 화학조미료 및 설탕이 많이 음식, 트랜스지방이 많이 함유되어 있는 스낵류 등은 피하는 것이 좋다. 콜라나 사이다 같은 탄산 음료 대신 생수나 당분이 첨가되지 않은 종류의 음료수를 섭취하는 것이 좋다.

# 겨울 추위가 건강에 좋은 의외의 이유

본격적인 겨울로 접어들면서 기온이 점점 내려가고 있다. 날씨가 너무 추우면 우울증, 심장마비 발생 위험이 증가한다. 하지만 반대로 추위가 우리 건강에 도움을 주는 긍정적인 면도 있다. '코메디닷컴'이 '허프포스트닷컴'을 인용해 추운 날씨가 건강에 좋은 이유 4가지를 소개했다.

### 1. 체지방을 줄인다

갈색지방은 우리 몸에 있는 자연 지방으로 다른 흰색 지방을 태운다. 연구에 따르면, 추운 날씨는 갈색지방을 작동하게 함으로써 그냥 춥게 있기만 해도 상당한 칼로리를 저절로 태우는 것으로 나타났다.

### 2. 염증을 감소시킨다

다쳤을 땐 얼음찜질이 효과가 있다. 발목을 빼거나 발톱을 찔렀을 때 얼음찜질을 하면 부상 부위의 온도를 떨어뜨려 염증을 막는다. 강추위는 이와 비슷한 효과가 있

다. 연구에 따르면, 극도로 낮은 온도에서 행하는 저온요법은 육상선수의 육체 활동의 피로 해소에 더 많은 효과가 있었다. 낮은 온도에 노출된 달리기 선수들의 경우 다른 처치를 받은 선수들보다 더 빨리 회복된 것으로 나타났다.

### 3. 해충을 박멸한다

겨울이 따뜻하면 여름에 모기가 엄청나게 많아지는 현상이 일어난다. 해충들은 날씨가 온화하면 번성하게 마련이다. 추위가 계속되면 질병을 옮기는 해충이 죽게 되는 좋은 점도 있다.

### 4. 몸만들기에 집중할 수 있다

추울 때는 여름과 달리 비키니 차림에 대한 스트레스가 없다. 새로운 계획을 세우고 다른 사람의 시선을 의식하지 않으면서 헬스장에서 몸만들기에 열중할 수 있는 최고의 시간이다.

# 감기 치유에 좋은 음식, 나쁜 음식

전 세계적으로 매년 약 10억 명의 감기 환자가 발생하는 것으로 알려져 있다. 감기는 적절하게 치료하지 않으면 몇 주 동안 끈질기게 남아 있다.

감기는 기온과 직접적인 연관성이 있는데 공기가 점점 건조해지면 바이러스가 더 잘라붙기 쉽다. 어떤 사람은 감기에 안 걸리려면 절식을 해야 된다고 믿고 있으며 혹은 되도록 많이 먹어야 한다고 생각하는 사람들도 있다.

'액티브비트닷컴'이 전문가들의 의견을 토대로 감기에 걸렸을 때 좋은 음식과 피해야 할 음식들을 소개했다.



### ■ 좋은 음식

차를 마신다고 해서 치료 효과가 있는 것은 아니다. 하지만 차를 마시면 생기는 열기는 코 막힘 증상을 없애는데 도움이 된다. 여기에 생강을 더하면 항염증 효과가 생긴다.

감기에 걸렸을 때 단백질을 섭취하는 것도 좋다. 마늘을 많이 넣은 닭고기 수프가 적합하다. 닭고기에는 단백질이 풍부하고 마늘은 감염을 막는 데 도움이 된다. 이처럼 감기에 걸렸을 때는 간단하게 요리할 수 있는 수프 종류가 좋다.

### ■ 나쁜 음식

당분이 많이 든 음료는 피해야 한다. 비타민 C가 들어있는 주스 종류는 괜찮을 것이라고 생각할 수 있지만 함유된 당분 성분은 감기에 악영향을 미친다.

전문가들은 "과도하게 섭취한 당분은 백혈구가 감염을 퇴치하는 것을 방해한다."고 말한다. 당분이 든 음료와 함께 술도 마시지 말아야 한다. 술은 몸에서 수분을 빼앗아가기 때문이다.

감기로 인해 목이 붓고 감염됐다면 물 등으로 입안을 자주 헹구어 내는 게 좋다.

## 얼바인, 오렌지 카운티 전문

# 부엌 / 화장실 리모델링 전문

## Pine Tree Construction

실력있고 좋은 가격의 정직한 회사  
저희한테 맡겨주세요!

주정부 면허회사  
CA Lic #:1051205

# 714.345.8768

36 Discovery #100  
Irvine, CA 92820