

## 복부팽만 증상 완화하는 음식 조합

건강한 식사를 한 뒤 혹은 열심히 운동을 한 뒤조차 복부팽만감이 느껴질 때가 있다. 복부팽만감은 운동 시 코 대신 입으로 호흡을 했을 때 나타나기도 하고, 무엇보다 먹은 음식의 종류에 큰 영향을 받는다.

소금 함량이 높은 음식, 소화가 잘 안 되는 당분, 가스를 유발하는 음식들을 먹으면 주로 복부팽만감이 나타난다. 이런 음식들은 장내 박테리아의 균형을 깨뜨려 배속을 불편하게 만든다.

반대로 복부팽만감을 완화하는데 도움이 되는 음식도 있다. 수분 함량이 높고 건강한 지방을 함유하고 있으며 소화기관이 좋아하는 프로바이오틱스가 들어있



는 음식을 먹으면 배속에서 느껴지는 거북하고 불편한 증상이 완화된다.

인체에 이로운 미생물인 프로바이오틱스는 소화기관 내 박테리아의 균형을 회복하고 소화과정을 돕는다. 이로 인해 복부팽만감도 완화된다. '코메디닷컴' 복부팽만감을 줄이는 음식 조합 3가지를 소개했다.

### 1. 저당, 저지방 요구르트+호두 토핑

이 건강한 조합은 단백질, 칼슘, 비타민 D와 프로바이오틱스를 체내에 공급하는 역할을 한다. 요구르트 위에 호두나 아몬드를 부숴 토핑으로 올리면 건강한 지방인 오메가-3 지방산과 식이섬유까지 공급할 수 있다. 이러한 조합은 배속이 더부룩해지는 걸 막고 바삭한 식감과 고소한 맛까지 더해 먹기 좋은 간식이 된다.

### 2. 바나나+아몬드 버터

바나나는 팽팽하게 부풀어 오른 배를 차분하게 달래는 효과가 있다. 프로바이오틱스의 영양원인 프리바이오틱스가 들어있기 때문이다. 나트륨을 제거하는데 도움을 주는 칼륨도 풍부해 배속에 수분이 고여 불편해지는 것을 막는다.



여기에 식이섬유가 풍부한 아몬드 버터를 소스처럼 짙거나 발라먹으면 혈당을 안정화하는데 도움이 되며 식욕을 억제하는 효과도 생긴다. 아몬드에 든 건강한 지방은 복부지방과 복부팽만을 유발하는 염증과 스트레스 호르몬 수치를 떨어뜨리는데도 기여한다.

### 3. 치아씨드+계피가루

치아씨드는 식이섬유와 오메가-3 지방산이 풍부하다. 우유 반 컵에 치아씨드 테이블스푼 1개를 넣고 불린 뒤 계피가루를 더하면 항염증 및 혈당 수치의 안정화로 배속을 보다 편안하게 만들 수 있다.

## 쉽게 실천할 수 있는 건강 습관

규칙적으로 운동하기, 과일과 야채 많이 먹기, 이처럼 특별한 각오나 준비 없이도 손쉽게 실천할 수 있는 건강 습관들도 있다. 영국 일간지 '데일리 메일'이 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 건강 습관을 소개했다.

### ■ 껌 씹기

살 빼기에 도움이 된다. 껌을 씹느라 소모하는 칼로리는 시간당 11칼로리에 불과하지만, 굳것질을 덜 먹게 돼 칼로리 섭취량이 크게 줄어든다. 식후 바로 껌을 씹으면 후식도 거르게 되는 장점이 있다. 연구에 따르면 껌을 씹는 사람들은 끼니 사이에 간식을 40칼로리가량 덜 섭취한다.



### ■ 설거지

식기 세척기가 있더라도 하루 한 차례 정도 손으로 설거지를 하면 손가락 관절에 좋다. 그릇을 잡고, 음식 찌꺼기를 긁고, 수세미를 쥐어짜는 동작은 손가락에 유익한 운동이다. 글씨를 쓰거나 단추를 채우는 동작도 좋다.

### ■ 장보기

몸에 적절한 부하가 걸려야 뼈와 근육이 유지된다. 체육관에서 하는 운동이 좋지만, 예컨대 일주일에 두 번 정도 장을 보는 것도 좋은 운동이 된다. 적당한 거리를 걷고, 한 손에 5kg 안팎의 짐을 나르면 근육을 유지하는데 도움이 된다.

### ■ 앉았다 일어나기

발바닥 전체가 바닥에 닿도록 의자에 앉았다가 손을 쓰지 않고 일어나는 운동은 무릎과 엉덩이 관절



을 튼튼하게 한다. 한 번에 20회 정도 실시하면 좋다.

### ■ 발끝으로 계단 오르기

장딴지와 발바닥 아치를 튼튼하게 해준다. 또 균형 감각을 개선하고 고관절, 허리, 발목에 관절염이 생기는 것을 예방할 수 있다.

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

센트럴 헬스  
AARP  
카이저  
이지 초이스  
스캔  
메디케어 파트B  
서울/세종/대한  
지정병원

### 각종 보험

PPO  
HMO  
오바마 케어  
직장 보험  
상해 보험  
학생 보험

## 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm  
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백샤론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)