

단 음식 섭취 줄이라는 몸의 경고

하버드대 보건대학원 연구팀에 따르면, 당분이 첨가된 음료수를 하루 1~2잔 마시는 사람은 그렇지 않은 사람보다 당뇨병에 걸릴 위험은 26%, 대사증후군에 걸릴 위험은 20% 높다.

미국 정부가 권고한 당분 섭취량은 하루 섭취 칼로리의 10% 이내로 50g을 넘지 않아야 한다. 특히 과자와 각종 소스는 물론 저지방 요구르트, 과일 등에도 당분이 들어있는 만큼 섭취량 조절이 필요하다.



지 점검해 볼 필요가 있다.

2. 너무 피곤하다

자꾸 피곤함을 느껴 기운을 차리려고 또 단것을 찾게 된다면 혈당이 오르락 내리락 하게 된다. 피곤할 때마다 더 단것을 찾는 습관을 끊어야 한다. 이렇게 하면 신체가 며칠 만에 스스로 조정 과정을 거치게 되고 몸의 에너지 수준이 높아졌다는 것을 느끼게 된다.

3. 피부에 문제가 생긴다

설탕은 피부에 재앙을 일으킨다. 여드름을 발생시키고 피부를 건조하게 하는 등 전반적인 피부 불균형을 초래한다. 우리의 피부는 몸속에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 알려주는 거울과 같다.

당분이 몸속에서 일으키는 염증이 피부에 나타나게 된다. 피부에 문제가 많다면 먼저 당분 섭취량을 점검해보는 게 좋다.

4. 우울하거나 불안하다

당분은 우울증이나 불안증 같은 기분장애의 가장 큰 원인 제공자이다. 당을 섭취하지 않았을 때 우울증이

생긴다는 이유로 '슈거 블루스(Sugar Blues)' 라는 말이 있다.

당분이 든 식품을 먹기 전까지 감정의 심한 기복 상태를 겪는다. 우울증과 불안증 외에 머리가 흐릿해지고 스트레스를 자주 경험할 수도 있다. 이런 상태라면 설탕을 끊어야 한다. 이렇게 하면 기분이 가뿐해지는 것을 느낄 수 있다.

5. 과체중이다

당분은 몸의 지방을 만드는 주범이다.

당분과 정제된 탄수화물 함량이 높은 식품은 살을 찌운다. 살을 빼려면 지방을 적게 먹는 것보다 당분과 탄수화물 섭취를 줄이는 게 우선이다.



당분을 과다 섭취하면 당뇨병을 비롯해, 비만, 간부전, 췌장암, 콩팥질환, 고혈압, 인지력 감퇴 등의 위험이 커진다는 연구 결과가 있다. '코메디닷컴'이 당분 과잉 섭취 때 나타나는 징후 5가지를 소개하며 이런 현상이 나타나면 당분 섭취를 줄일 것을 당부했다.

1. 감기에 자주 걸린다

당분은 면역체계를 억제하기 때문에 스트레스와 만성 질환을 방어하는 신체의 능력을 손상시킨다.

감기에 자주 걸리거나 일반 감기에도 처방전이 필요없는 약을 자주 복용한다면 단것을 너무 많이 먹지 않는

스트레스 받을 때 먹으면 좋은 음식 5

스트레스를 받으면 부신피질 호르몬의 일종인 코르티솔의 분비가 촉진되는데, 이 호르몬이 분비되면 식욕이 증가한다.

코르티솔은 지방 세포에 있는 효소를 촉발시키는데 이 효소는 피하지방보다 내장지방에 많아 심장 질환과 당뇨병의 위험률을 높이는 내장지방 축적을 유도한다. 따라서 스트레스를 음식으로 해소하려면 아무 것이나 먹어서는 안 된다. 건강을 지키는 동시에 진정 효과를 줄 수 있는 음식을 섭취할 필요가 있다.

'프리벤션닷컴'이 스트레스 해소 식품 5가지를 소개했다.

1. 아스파라거스

가늘고 줄기 형태의 아스파라거스는 엽산이 풍부하

기 때문에 분노를 가라앉히고 진정시키는데 탁월하다. 아스파라거스는 일반적으로 찌거나 구워서 먹고 잘게 썰어 스프에 넣기도 한다.

2. 녹차

녹차는 아미노산의 일종인 테아닌이 들어있다. 테아닌은 스트레스 부하로 인한 심장박동 수와 혈압의 상승을 억제하고 뇌기능을 향상시켜 정신력을 요하는 수행 능력을 개선한다.

3. 마늘

마늘은 강력한 항산화제 음식으로 잘 알려져 있다. 또 마늘의 주성분인 알리신은 암, 심장질환은 물론 일반적인 감기 예방에도 효과적이다. 스트레스를 받으면 면역체계가 약해져 이런 질환이 발생할 확률

이 높아지므로 마늘 섭취가 필요하다.

4. 캐모마일차

캐모마일차는 편하게 잠자리에 드는데 도움을 주는 음식으로 많이 추천되는 것 중 하나다. 연구에 따르면, 캐모마일차는 불안장애를 완화하는데 도움을 준다.

5. 베리류

블루베리, 블랙베리, 딸기와 같은 베리류는 안토시아닌 함유량이 높아 인지력이 예리해지는데 도움을 준다. 또 비타민 C가 풍부해 스트레스 예방에도 효과적이다. 독일에서 나온 연구에 따르면, 비타민 C를 먹은 사람들은 시험을 치르는 동안 혈압과 코르티솔 수치가 낮게 유지되는 것으로 나타났다.

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. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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