

식욕 증진, 소화 촉진 ... 위장에 좋은 음식

위장이 튼튼해야 음식물 소화를 잘 시킬 수 있다. 또 위와 장을 통해 음식물 흡수가 잘 이뤄져야 인체의 면역 체계와 신경 시스템 등도 원활하게 가동된다.

'데일리라이프닷컴'이 위장을 건강하게 만들고 소화력을 촉진시키는 식품 7가지를 소개했다.

1. 플레인 요구르트

당분이나 지방이 전혀 들어있지 않거나 조금 들어있고 신맛이 나는 플레인 요구르트가 더 효과적이다. 신맛은 우유를 발효하는 과정에서 사용된 젖산 박테리아가 반영된 결과다.

요구르트를 정기적으로 섭취하면 락토바실러스와 비피더스와 같이 인체에 유익한 세균을 증가시킨다. 이런 유산균들은 비타민 A, B와 K 등을 만드는데 도움을 주고 이는 소화기 계통을 튼튼하게 해준다.

2. 마늘

주성분인 알리신은 소화를 촉진하고 비타민 B의 완전 흡수를 돕는다. 특히 암을 억제하고 암의 진행을 지연하는 효과가 있다. 마늘은 모양은 반듯반듯하고, 껍질 표면이 윤기 있고 뽀얀 회백색이 도는 것이 좋다.

3. 식초

타액과 위액 분비를 촉진하여 식욕을 증진시키고 소화 흡수를 돕는다. 식초는 초산, 구연산, 아미노산, 호박산 등 60여 종류 이상의 유기산이 포함된 필수 영양제이면서도 미네랄과 비타민 등 각종 영양소의 체내 흡수를 돕고 중매해주는 촉진제이기도 하다.

4. 브로콜리 등 십자화과 채소

배추를 포함해 양배추와 브로콜리, 순무, 케일 등 십자화과 채소는 내장 건강을 위해 좋은 식품이다. 이들 식품들은 섬유질과 함께 다양한 식물성 영양소와 비타민, 미네랄 등을 함유하고 있다.

식물성 영양소는 유익한 세균 수를 증가시켜 내장을 튼튼하게 만들어줄 뿐만 아니라 항염증 및 산화 방지제 성분도 함유하고 있다. 십자화과 채소의 섬유질은 특히 음식물이 소화기 계통에서 원활하게 이동하는데 도움을 준다.

특히 십자화과 채소에는 비타민 U도 들어있다. 비타민 U는 항 궤양성 비타민으로 단백질과 결합해 손상된 위벽을 보호해 소화 궤양을 치료하고 세포를 튼튼하게 만들어 준다.

5. 생강

생강은 위장에 가스를 배출시키고 복부가 부풀어 오르는 것을 완화시켜주는 데 효과가 있다. 양념으로 사용하면 소화 기관을 편안하고 부드럽게 해준다.

생강의 매운맛 성분인 진저롤은 항염증 기능을 갖고 있고 위장이 불편한 증상을 악화시킬 수 있는 미생물에 대항하는 속성을 지니고 있다.

6. 옥수수

위와 장을 튼튼히 한다. 소화 효소 작용으로 소화액의 분비를 높여 식욕과 소화를 촉진하고, 장의 연동운동을 활발하게 한다. 따라서 변통이 조절되며, 장내 유익균의 기능도 돕는다.

7. 베리류

블루베리, 라즈베리, 딸기 등 베리류의 열매들은 소화에 탁월한 효능을 지니고 있는 식품이다. 섬유질과 산화 방지제, 항산화 물질인 폴리페놀 등을 함유하고 있다.

우리 몸에 있는 활성산소를 해가 없는 물질로 바꿔주는 항산화물질 중 하나인 폴리페놀은 소화기 계통의 우수한 세균을 활성화시킨다.

변기 뚜껑 덮고 물 내리기 ... 건강을 위한 생활습관

"집에 들어가면 신발을 벗어라."

미국의 라이프스타일 잡지 '리얼 심플'은 신발이 코로나19 바이러스를 집안에 끌어들이는 매개체가 될 수 있다며 한국 등 아시아 사람들처럼 현관에서 실내화로 갈아 신는 버릇을 들이라고 제안했다. 실제로 중국 우한에서 의료진의 신발을 검사한 결과, 반 이상의 밑창에서 코로나19 바이러스가 검출되었다. 신발은 그밖에도 갖가지 세균을 퍼뜨릴 수 있다.

질병 예방을 위해 가정에서 신경 써야 할 것들에는 또 어떤 것들이 있을까?

◆ 청소

전에는 잡동사니 없이 공간을 말끔하게 치우는 게 목표였다면 지금은 바이러스가 머물 수 없도록 표면을 깨끗하게 유지하는 게 중요하다.

하루에 한 번씩 전등 스위치, 냉장고 손잡이, 수도꼭지 등 손이 자주 닿는 곳을 소독하는 습관을 들이자.



◆ 휴대폰

현대인의 대부분은 잠이 드는 순간까지 손에서 휴대폰을 놓지 못한다. 화장실 갈 때도 가지고 가는 사람들도 적지 않다. 그래서 휴대폰이 청결하지 않으면 아무리 손을 씻어도 소용이 없다. 휴대폰을 만지는 순간 바로 다시 오염될 것이 확실하기 때문이다.

휴대폰은 하루에 수차례 알코올 솜으로 소독해주는 것이 좋다.

◆ 변기 뚜껑

일을 본 후 변기 뚜껑을 열어둔 채로 물을 내리지 않도록 주의한다. 변기 뚜껑을 연 채로 물을 내리면 분비물이 미세한 입자 형태로 사방에 튀게 된다. 욕실 벽이 세균과 바이러스로 도배되는 게 싫다면 물을 틀기 전, 반드시 변기 뚜껑을 닫는 습관을 길러야 한다. 그리고 칫솔은 변기에서 제일 멀리 떨어진 곳에 두어야 한다.

◆ 장바구니

고기나 생선은 과일, 채소와 다른 장바구니에 담는 게 좋다. 도마를 따로 쓰는 것과 같은 이유로 함께 담을 경우 대장균이나 살모넬라가 옮을 수 있다. 번거롭겠지만, 장바구니 역시 사용 후 바로 세탁해야 한다.

타운뉴스 업소록

"리스팅 신청하세요!"

타운뉴스 업소록 신청서

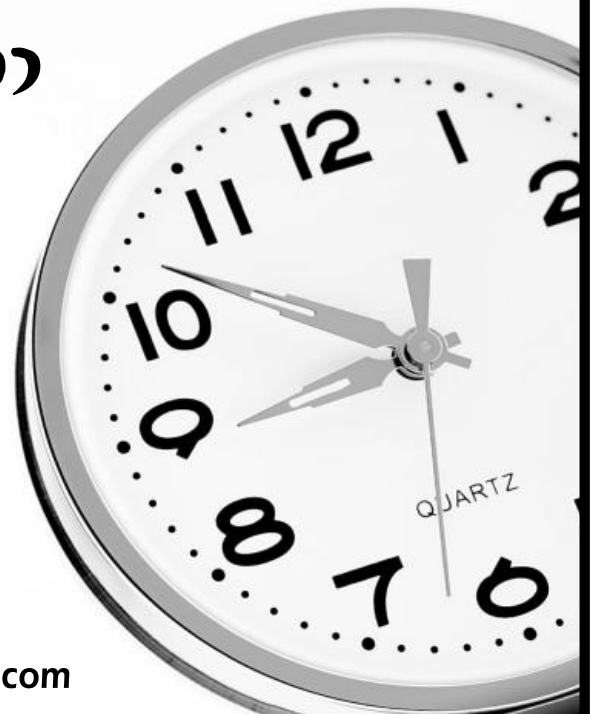
Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

(영문): _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel: 714.530.1367 / Fax: 714.530.6473

11501 Brookhurst St. #202., Garden Grove, CA 92840

townnewsusa.com