

관절 통증 완화하는 식사법



관절염은 여러 가지 원인에 의해 관절에 염증이 생긴 것이다. 관절염의 대표적인 증상은 관절 통증이다. 이런 관절통을 줄이기 위해 여러 약이 사용되지만 위축될 같은 부작용이 발생하기도 한다.

통합 의학 전문가들은 “관절염 처방약이 비싼데도 환자들 돈이 적게 드는 식이요법을 잘 사용하지 않거나 사용한다 해도 잘못된 상식을 가지고 있는 경우가 많다.”고 말한다. ‘코메디닷컴’이 관절통 줄이는 식이요법을 소개했다.

1. 설탕, 정제탄수화물 줄이기

흰 밀가루, 흰쌀 등은 염증을 악화시키므로 섬유질이 풍부한 통곡물이나 콩과 식물을 먹는 것이 좋다.

2. 과일, 채소를 더 많이

체리, 딸기, 고구마와 같이 밝고 짙은 색의 과일이나 채소가 좋다. 많은 사람들이 감귤류나 토마토, 피망과 같은 가지과 채소가 관절염을 유발한다고 잘못 생각하고 있다.

오렌지나 토마토는 항염증 효과가 있다. 단, 알레르기가 있을 경우에는 오히려 건강을 해칠 수도 있으므로 해당 과일이나 채소는 피하는 것이 좋다.

3. 녹차, 홍차 마시기

흔히 녹차가 홍차보다 더 몸에 좋다고 알려져 있지만 검증되지는 않았다. 녹차에는 항암 효과가 있는데 항염증 효과는 홍차가 더 뛰어나다.

하루에 적어도 3잔 이상 마시는 것이 좋다. 담배를 피우지 않는다면 많이 마셔도 효과가 유지된다.

4. 항염증 효과 향신료 사용

생강과 강황은 뛰어난 항염증 효과를 가진 향신료로 이 향신료를 이용해 좋아하는 음식을 만들면 몸에도 좋고 맛도 좋은 음식을 먹을 수 있을 것이다.

5. 좋은 기름 섭취

엑스트라 버진 올리브 오일에는 항염증 효과가 있는데 요리해서 먹어도 좋고 날로 먹어도 좋다. 생선기름과 함께 섭취하면 통증을 누그러뜨리는 효과가 더 커진다.

엑스트라 버진 올리브 오일에만 함유된 올레오산탈은 이부프로펜이라는 비스테로이드성 약과 매우 유사한 천연 항염증제로 통증이나 염증을 발생시키는 효소를 억제하는 역할을 한다.

< 사진=shutterstock >

메디케어/처방약 보험/오바마케어

치과: 본인이 원하시는 치과 의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$1500-\$2000/yr) - (지역별로 다름)

- ☑ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
 - ☑ Senior 우대플랜 - Part C (A+B+D)
 - ☑ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
 - ☑ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
 - ☑ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
 - ☑ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
 - ☑ Supplement Plan (PPO) 의사나 병원 선택의 자유
 - ☑ ESRD Plan(말기신장염)투석케어
- 어르신들의 필요하신 혜택을 28년의 오랜 경험으로 최선을 다해 찾아드리고 도와드리겠습니다.



Sally Kim Medicare Healthplan Specialist

Tel. 714.714.6393 License No. 0B07129 Skim8588@yahoo.com

구이마을

식당내 식사 가능

참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 별미 **꼼장어**

강력추천!!! **곰창구이, 볶음**

숯불구이 유기농이채 다양한 콤보스페셜

구이마을 추천 **황태구이**

대창구이, 곰창구이, 막창구이, 푸꾸미짬, 아구짬

런치스페셜

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620

Valley View

Crescent Market

Knott Beach

TANG

순대국 돼지국밥 전문점

부에나 팍 2호점

Grand Opening

돼지국밥

갈비탕

육개장

족발

보쌈

돈까스

설렁탕 / 도가니탕
감자탕 / 선지해장국
뚝배기 불고기 / 꼬리곰탕
순대접시 / 순대전골
순대볶음 / 감자탕 전골

설렁탕 육수 판매 \$4.99

부에나팍점

Open: 10am~9pm

714.266.0309

7231 Orangethorpe Ave. Buena Park, CA 90621

플러튼 본점

Open: 10am~10pm

714.680.9550

1937 W. Malvern Ave. Fullerton, CA 92833