

꿀의 놀라운 건강 효과

꿀은 달콤한 맛으로 입을 즐겁게 하는 동시에 기침을 완화하고 소화를 촉진하는 놀라운 천연 식품이다. 꿀의 건강 효과를 ‘헬스닷컴’이 소개했다.



▲ 꿀은 기침 완화 등 다양한 건강 효과가 있다.
사진=shutterstock

◆기침

감기에는 약이 없다. 꿀도 약이 될 순 없지만, 기침에 관한 한 도움이 된다. 영국 옥스퍼드 대학교 연구진에 따르면 꿀을 먹은 환자들은 약국에서 처방전 없이 살 수 있는 기침약, 진통제 등 ‘일반적인’ 감기약을 먹은 환자들에 비해 기침의 정도가 덜하고 빈도도 낮았다.

◆대사 증후군

꿀은 중성지방 수치를 낮춤으로써 대사 증후군을 다스리는 데 기여한다. 혈당 지수가 낮아서 혈당이나 인슐린 수치가 급증하는 일이 없고, 인슐린 민감도를 높이는 데도 도움이 된다. 또 ‘착한’ 콜레스테롤은 늘리고 ‘나쁜’ 콜레스테롤은 줄이는 등 지질 대사를 개선하는 역할도 한다.

◆소화

꿀에는 비타민, 미네랄을 비롯해 180개가 넘는 다양한 화학 성분이 들어 있다. 꿀을 먹으면 항염증, 항산화 기능이 원활해지는 건 그 덕분이다. 또 꿀은 프리바이오틱스와 비슷한 역할을 함으로써 소화기 건강에도 기여한다. 즉 장내 유익균의 먹이가 되어 유익균이 번성하도록 돕는 것이다. 장내 미생물 생태계가 건강해지면 소화가 잘 될 뿐더러 면역력이 강해지고 정신적으로도 편안해진다.

다만, 꿀도 기본적으로 당이 주성분인 탓에 많이 먹으면 당뇨, 고지혈증 등의 원인이 될 수 있다.

복부팽만감 해소하는 식품

속이 더부룩하면서 팽만감을 느끼게 하는 이유는 여러 가지다. 간밤에 먹은 야식 일 수도, 여성이라면 생리가 원인일 수도 있다. ‘위민스 헬스’ (womenshealthmag.com)가 불쾌한 복부팽만감을 다스리는 데 도움이 되는 음식을 소개했다.

1. 생강

단백질 분해를 돕는 소화 효소를 포함하고 있다. 또 항염증, 항바이러스 효과도 있다. 초밥을 먹을 때 흔히 생강이 함께 나오는 이유다. 따뜻한 차로 만들어 식전 혹은 식후에 마시면 침, 위액, 담즙 배출을 늘려 소화가 잘된다.

2. 바나나

칼륨이 풍부해 팽만감을 가라앉히고 체내 나트륨 배출을 돕는다. 특별한 가공이나 조리가 필요 없이 간편하



게 섭취할 수 있다는 장점이 있다.

3. 고추

캡사이신은 소화효소 배출을 늘려 뱃속 가스를 줄이고, 더부룩함을 유발하는 소화기 속 나쁜 세균을 박멸하는 효과가 있다.

4. 요거트

몸에 좋은 유익균 덩어리다. 식사 후에 설탕이 많이 든 후식 대신 생과일을 섞은 저지방 요거트를 먹으면 소화가 잘된다. 당연히 무설탕 요거트가 바람직하다.

5. 마늘

냄새가 꺼려지긴 하지만, 복부팽만을 다스리는 데 도움이 된다. 단, 나트륨이 많은 음식에 곁들이면 오히려 팽만감이 심해지기 때문에 주의해야 한다.

<사진=shutterstock>

뼈 건강을 챙기자 … 골다공증 신호 3

골다공증은 뼈의 강도가 약해져서 쉽게 골절되는 골격 계 질환이다. 골밀도는 20~30대까지 가장 높고, 그 이후로는 조금씩 감소한다. 특히 여성의 경우 폐경 첫 5년간 급속도로 약해지기 때문에 갱년기 여성이라면 골다공증에 더욱 유의해야 한다.

1. 잇몸이 부실해졌다

턱뼈는 치아를 지탱해주는 힘이다. 이 부위의 뼈가 약해지면 잇몸이 이를 단단하게 지지해주기 어려워진다. 구강 내 건강 적신호가 켜졌다면 뼈에 이상이 생겼다는 신호인 것이다.

특히 골다공증에 대한 가족력, 흡연, 장기간의 스테로이드제 사용, 칼슘 부족 등에 해당하는 사람이 잇몸이 약해졌다면 치과에 방문해 정확한 치아, 잇몸, 뼈 등의 상태를 확인해보는 것이 좋다.

2. 손톱이 잘 깨진다

손톱이 예전보다 잘 깨진다면 뼈를 형성하는 칼슘이



▲ 손톱이 잘 갈라지면 뼈 건강 이상 신호일 수 있다. 사진=shutterstock

부족하다는 의미로도 볼 수 있다. 연구에 따르면, 손톱의 콜라겐 수치가 떨어진 사람은 뼈의 콜라겐 수치도 부족해지는 경향을 보인다.

이런 경우에는 식습관에 좀 더 신경을 써주어야 한다. 우유, 코티지치즈, 요거트, 케일, 브로콜리 등을 통해 칼슘 섭취량을 늘리도록 한다. 칼슘 흡수를 돕는 비타민D를 얻을 수 있도록 적당히 햇빛을 쬐는 것도 중요하다.

3. 악력이 약해졌다

손잡이를 돌리거나 문을 밀거나 당기는데 어려움을 느낀다면 뼈가 약해졌다는 의미일 수 있다. 손아귀로 무언가를 쥐는 힘, 즉 악력과 골밀도 사이의 연관성을 밝힌 연구들이 있기 때문이다.

근육이 약해졌거나 몸의 전반적인 균형이 무너졌을 때도 손잡이를 당기기 어려울 수 있다.

근력운동을 통해 근육, 고관절 운동 범위, 유연성, 반사 신경, 체력 등을 골고루 향상시키면 약한 뼈 때문에 다칠 가능성이 줄어든다.



사장님,
칭내세요!
대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel.(323)641-7907

1313 Fedora St.
Los Angeles, CA 90006