

고추 1~2개가 발휘하는 건강 효과

고추에는 비타민C 등 각종 영양소가 풍부하게 들어있어 살균과 항산화 작용을 하며 항암 효과도 있다. 특히 고추의 매운 맛을 내는 캡사이신 성분은 여러 가지 효능을 발휘한다.



▲ 고추는 다양한 건강 증진 효과를 발휘한다. 사진=shutterstock

◆혈압 감소

캡사이신은 혈압을 낮추는 데 도움을 준다. 한 연구에 따르면, 고추를 먹은 생쥐의 혈관이 이완되는 것으로 나타났다. 단, 매운 고추를 너무 많이 먹으면 혈압이 증가할 수 있다는 연구 결과도 있는 만큼 한번에 1~2개 정도의 적당량을 섭취하는 게 좋다.

◆신진대사 촉진

매운 고추를 먹었을 때 땀이 흐르는 것을 경험한 적이 있을 것이다.이럴 때는 캡사이신에 의해 일시적으로 신진대사가 증가된 것이다. 캡사이신은 열 발생을 증가시키고 신진대사를 순식간에 신장시키는 효능이 있다.

◆소화 불량증 개선

고추에 들어있는 캡사이신은 경미한 소화 불량 증상을 치료하는데 효과적이다.

◆통증 감소

캡사이신은 통증을 억제하는 데 도움을 준다. 캡사이신은 P물질이라고 불리는 화합물이 방출되도록 작용을 한다.

P물질이 분비되면 신경기관은 부상이 발생했다는 것을 알아차리게 되고 이때부터 치유가 시작된다. 캡사이신 크림이 대상포진이나 말초신경병증에 의해 생기는 통증을 완화하기 위해 사용된다는 연구 결과가 있다.

◆다이어트 효과

퍼듀대학교 연구팀에 따르면, 고추를 먹으면 찹고 지방이 많이 들어가 있거나 단 음식에 대한 식탐이 줄어드는 것으로 나타났다.

체중 감량 위한 걷기 방법

걷기는 규칙적으로 할 수 있는 가장 좋은 운동이다. 주중이나 주말, 집이나 회사 근처 등 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 유산소 운동 중 하나다.

미국심장협회는 우리 심장을 위해서는 매주 150분 가량의 적당한 유산소 운동이나 75분 가량의 활기찬 유산소 운동이 필요하다고 권고한다. 유산소 운동 중에서도 걷기는 최고로 꼽힌다.



▲ 걷기는 시간과 장소 구애를 받지 않고 할 수 있는 유산소 운동이다. 사진=shutterstock

◆식사 후에 걸어라.

식후 10분 정도 걷는 것은 2형 당뇨병 혈당수치를 낮추는데 도움이 된다. 혈당 수치를 관리하는 것은 당뇨병 여부와 상관없이 체중 감량에 도움이 된다. 식후에 걸으면 칼로리를 소모시키고 몸 속 지방을 에너지원으로 사용하게 된다.

◆햇빛을 쬐며 걸어라.

햇빛을 쬐면 부족한 비타민D를 보충할 수 있다. 비타민D는 면역기능을 향상시키고 뼈 건강에도 도움이 된다. 또 햇빛이 많은 시간에 운동을 하면 지방 연소율이 증가한다.

오후에 햇빛을 충분히 쬐면서 운동을 한 비만 남성들이 아침 일찍 운동한 비만 남성들보다 체지방과 혈당수치가 개선되었고, 인슐린 저항성도 떨어졌다는 연구 결과도 있다.

◆경사진 곳을 걸어라.

만보를 걸으면 체중을 유지하는데 도움이 된다. 하지만 여기에 오천보를 더 걷는다면 원하는 체중을 감량할 수 있다. 약간 강도를 더해 언덕이나 트레드밀 경사도를 높여서 비슷한 방식으로 걷는다면 심장까지 튼튼해 질 수 있다.

◆함께 걷는 친구를 만들어라.

친구와 함께 운동하면 운동하는 시간이 즐겁고 운동 강도 역시 높아진다. 미시건 주립대학 연구팀 조사에 따르면 동료와 함께 운동한 사람들은 혼자 운동을 한 사람들보다 강도 높은 유산소 운동을 오래 지속할 수 있다.

코로나 백신 접종 전후에 먹으면 좋은 음식

코로나19 백신을 맞으면 흔히 주사 부위가 붓고 빠근함을 느낀다. 두통과 피로, 구역질, 근육통, 한기 등의 부작용을 겪는 사람도 있다. 이런 증상은 대개 몸이 면역을 구축하고 있다는 신호로, 며칠이면 사라진다. 섭생에 신경을 쓴다면 회복은 더 빠를 것이다. 항체 형성에 도움이 되는 것은 물론이다.

◆과일

오렌지, 참외, 바나나, 포도, 딸기, 체리 등 과일은 워낙 좋다. 채소도 마찬가지다. 한 연구에 따르면, 하루에 다섯 접시 이상의 과일과 채소를 먹은 이들은 두 접시 이하로 섭취한 이들에 비해 폐렴 백신을 맞았을 때 항체 형성이 훨씬 활발했다.

◆닭죽

취향에 따라 삼계탕이나 닭고기 스프를 먹어도 괜찮다. 단백질이 풍부하면서 소화는 쉬운 것이 핵심.

당근, 감자, 양파 등 다양한 채소가 들어가면 더 좋다.

◆생강차

생강은 소화를 촉진하고 혈액 순환을 돕는다. 염증을 억제하고 면역 시스템을 지지하는 효과도 있다. 맛과 향이 강한 만큼 끓여서 차로 마시는 게 좋다.

◆요거트

같은 백신을 맞아도 장내 생태계가 어떤 상태인지에 따라 면역 반응은 다르게 나타난다. 장내 생태계를 건강하게 유지하는 데 도움이 되는 김치, 요거트 등 발효 식품을 챙겨 먹자.

◆물

주사를 맞고 혹시 열이 오른다면 탈수로 이어지기 쉽다. 차든 음료든 몸에 넉넉한 수분을 공급하는 게 중요하다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스, 웰케어
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Clever Care, Kaiser
Humana, Blue cross
Blue Shield, AARP
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

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

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백사론
한의학, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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