

하얀 치아를 갖고 싶다면

하얀 이는 인상이 좋아 보이게 한다. 그런데 치아가 누렇게 변색하는 것은 흡연자에게만 일어나는 일이 아니다. 커피를 마셔도 치아에 색소가 침착한다. 하지만 일상적인 칫솔질만으로는 하얀 치아를 유지하기가 여간 어렵지 않다. '코메디닷컴'이 치아를 하얗게 유지하는 방법을 소개했다.

■ 칫솔질

칫솔질을 오전에 두 번, 오후에 두 번 하면 좋다. 머리가 작은 칫솔로 입안 구석구석을 닦아준다. 칫솔질 후에 치실로 마무리하고 물로 헹구내는 게 좋다.

■ 치즈 섭취

이를 하얗게 하는 동시에 치아의 표면인 법랑질을 강화하는 성분이 있다. 게다가 치즈에 풍부한 칼슘 성분이 치아를 튼튼하게 한다. 밭깎이 희고, 표면이 단단한 치즈일수록 효과가 좋다.

■ 베이킹 소다 사용

베이킹 소다 성분이 있는 치약이 일반 치약보다 미백 효과가 더 뛰어나다. 그런 치약이 없다면 물 한 컵에 식



▲ 사진=shutterstock

용 베이킹 소다 한 티스푼을 타서 그 용액을 칫솔에 묻혀 양치하면 된다. 다만, 베이킹 소다 양치는 치아의 법랑질을 마모시킬 수 있으므로 가끔만 하는 게 좋다.

■ 치과 방문

과일이나 칫솔질로는 해결되지 않는 치아 변색 및 착색은 전문가의 도움을 받는 게 좋다. 전문적인 치아 미백 재료들은 조심스럽게 다뤄야 하는 화학물질이므로 치과 전문의의 조력을 받는 게 바람직하다.

다크 초콜릿이 건강에 좋은 이유

초콜릿은 카카오 나무의 열매로 만든다. 카카오 함량이 높고 첨가물은 적게 들어간 다크 초콜릿에는 철분, 마그네슘, 구리와 망간, 아연, 셀레늄도 잔뜩 들었다. 미국의 건강전문매체 '헬스라인' (healthline.com) 이 다크 초콜릿이 건강에 좋은 이유를 설명했다.

■ 노화

블루베리보다 많은 항산화 물질이 들어 있다. 폴리페놀, 카테킨 등 항산화 물질은 세포가 활성 산소의 공격을 받아 손상되는 것을 막아 염증을 완화하고 노화를 늦춘다.

■ 혈압

다크 초콜릿 속의 플라바놀 성분은 혈관 확장 효과가 있는 산화 질소 생산을 촉진해 혈류가 개선되고 혈압이 낮아진다.

■ 심장

심혈관계 질환에 걸릴 위험을 낮춘다. 다크 초콜릿에

함유된 폴리페놀 성분은 '나쁜' 콜레스테롤 수치를 낮추고 '좋은' 콜레스테롤 수치를 높인다. 또 인슐린 저항성을 줄임으로써 심장병은 물론 당뇨병을 예방하는데도 도움이 된다.

■ 피부

다크 초콜릿을 먹으면 혈액 흐름이 좋아져서 피부가 촉촉하고 탱탱해진다. 또 자외선으로부터 피부를 보호하는 효과가 있다. 연구에 따르면, 12주 동안 플라바놀이 풍부한 다크 초콜릿을 섭취한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 자외선(UVB)을 두 배 이상 받고서야 피부가 붉게 달아올랐다.

■ 두뇌

다크 초콜릿에 들어있는 카페인과 두뇌를 깨우는 데 도움이 된다. 또, 플라바놀은 뇌로 가는 혈류를 개선한다. 따라서 인지 기능에 손상이 가기 시작한 노인들은 다크 초콜릿을 한 조각씩 쟁겨 먹으면 좋다.

당 떨어짐 막고 살 빼는 식사 순서

조금 전에 식사했는데도 당이 떨어졌다며 과자와 초콜릿을 찾는 사람들이 있다. 이들은 식사 직후에 혈당이 급속히 치솟았다가 급격히 내려가는 증상인 '혈당 스파이크' 위험이 큰 사람들이다.

■ 식이섬유→ 단백질→ 탄수화물 순서로 먹기

'하이다'에 따르면 혈당의 급격한 상승을 막으려면 '먹는 순서'가 중요하다. 혈당 스파이크는 탄수화물을 섭취했을 때 주로 생기는 증상이다.

예를 들어 밥, 고기, 샐러드가 있다면, 샐러드부터 먹고 고기를 먹은 후 마지막으로 밥을 먹으면 식후 혈당 상승을 낮출 수 있다. 밥 먹기 전에 식이섬유가 풍부한 채소를 충분히 섭취하면, 위장에서 포도당 흡수를 지연시켜 혈당을 천천히 오르게 한다.

■ 식이섬유가 풍부한 식품

오이, 상추, 배추, 시금치, 아스파라거스, 브로콜리 등의 채소

■ 단백질이 풍부한 식품

닭고기, 오리고기, 소고기, 두부, 조개, 생선, 치즈

■ 탄수화물이 풍부한 식품

밥, 국수, 떡, 빵, 감자, 고구마, 미숫가루, 옥수수

식이섬유→ 단백질→ 탄수화물 순서의 식사법을 실천하면, 혈당 스파이크를 막을 뿐만 아니라 포만감을 줘 식사량을 줄일 수 있다. 상대적으로 오래 씹어야 하는 채소를 먼저 먹으면 평소보다 식사 속도가 느려진다.

천천히 식사하면 뇌가 배부르다는 신호를 인지할 시간을 주기 때문에 포만감을 더 잘 느끼게 된다. 단, 당이 높은 과일 대신 채소로 식이섬유를 먼저 섭취하는 것이 좋다.

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
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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