

참기 힘든 식곤증 원인과 대처법



▲ 사진=shutterstock

먹고 나면 졸음이 쏟아진다. 식곤증은 영어로 Food Coma(식후 혼수)라고 할 만큼 참기 어렵다. '위민스 헬스'가 식곤증의 원인과 대책을 설명했다.

식곤증의 원인은 첫째, 혈당의 변화 때문이다. 탄수화물 위주의 식사 또는 설탕이 많이 들어간 식사를 하면 혈당이 급격히 올라간다. 그 결과 심한 졸음이 몰려올 수 있다.

둘째, '휴식과 소화' 반응 때문이다. 스트레스를 받으면 일에 몰두하는 동안 우리 몸은 혈압이 올라가고 맥박과 호흡도 빨라진다. 그런데 밥을 먹으면 '휴식과 소화' 반응 상태가 된다. 즉 심장 박동이 부드러워지고 혈액 순환이 좋아진다. 내장의 운동과 분비를 맡은 미주 신경이 자극을 받아 소화액이 나오는 한편 마음도 편안해진다. 당연히 졸음도 따른다.

식곤증을 물리칠 방법은 뭘까? 첫째, 평소 8시간 숙면을 취하는 것이다. 밤잠이 부족한 사람일수록 혼수 상태에 가까운 식곤증에 휘둘릴 확률이 높다.

둘째, 과식하지 말아야 한다. 아침을 거르면 점심 후 식곤증이 더 심하게 찾아온다.

셋째, 움직여야 한다. 식곤증을 피하기 위해서도, 소화를 위해서도 식사 후에는 산책 등 가벼운 운동을 하는 게 좋다.

넷째, 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 탄수화물이 과하면 혈당 스파이크로 인해 식곤증이 더 심할 수 있다. 단백질, 건강한 지방, 그리고 비타민과 미네랄을 골고루 섭취한다.

숙면 위해 저녁에는 피해야 할 식품

잘 자려면 저녁을 적당히 먹어야 한다. 늦은 시간에 간식을 하는 것도 좋지 않다. 뱃속에 뭐가 잔뜩 든 상태로 누웠다가 속도, 잠자리도 불편할 것이기 때문이다. '코메디닷컴'이 잠을 설치게 만드는 뜻밖의 음식을 소개했다.

■ 매운 향신료

고추 등 매운 향신료는 소화가 힘들고 사람에 따라 가슴 통증을 부르기도 한다. 매운 음식이 당긴다면 저녁이 아니라 점심 때 먹는 게 현명하다.



▲ 사진=shutterstock

■ 탄산음료

탄산음료는 영양가 없는 설탕 데리다. 당분은 워낙 건강에 나쁘지만 밤에 먹으면 특히 그렇다. 에너지로 사용되는 대신 살로 갈 확률이 훨씬 높고 숙면을 방해한다. 카페인을 함유하고 있는 제품도 많다.

■ 치즈

아미노산의 일종인 티라민이 풍부해서 숙면에 방해가 된다. 늦은 시간에는 치즈를 먹지 않는 게 좋다. 험 등 훈제 식품도 마찬가지다.

■ 토마토

토마토는 혈압을 내리고 혈관을 튼튼하게 한다. 전립선암을 예방하는 효과도 있다. 그런데 잠에 관한 도움이 되지 않는다. 교감 신경 흥분 작용을 하는 티라민이 들어 있어서 두뇌를 휴식이 아니라 활동 쪽으로 이끈다.

■ 오렌지

오렌지에는 특별히 잠을 방해하는 성분이 없다. 문제는 건 이뇨 작용. 밤에 오렌지를 먹었다간 화장실에 가느라 잠을 설칠 수 있다. 귤, 레몬, 유자 등 감귤류 과일은 다 비슷하다.

백신 접종 직후 운동하면 항체 증가



▲ 사진=shutterstock

코로나19 백신이나 독감 백신 접종 직후 90분 동안 자전거 타기 등의 운동을 하면 더 많은 항체가 생성되는 것으로 밝혀졌다.

아이오와주립대 연구진은 18세~87세의 건강한 성인 수십 명을 초대해 독감 백신을 맞도록 했다. 또한 코로나19 화이자 백신 첫 접종을 한 28명의 남성과 여성을 모집했다.

백신 접종 전 이들의 혈액 속 항체수치를 먼저 확인한 연구진은 무작위 추첨을 통해 백신 접종을 하고 난 뒤 가만히 앉아 안정을 취하도록 한 그룹과 90분 동안 운동을 하게 한 그룹을 비교했다.

운동시간을 90분으로 정한 것은 실험실 연구에서 해당시간의 운동량이 면역세포의 생성을 촉발하는 '인터페론 알파'라고 불리는 혈액 속 물질의 생산을 상당히 증가시킨 것으로 조사됐기 때문이다.

운동그룹은 백신 접종 후 90분 동안 자전거를 타거나 빠르게 걸었다. 연구진은 또한 독감 백신을 받은 지원자 중 일부에게는 45분 동안 만자전거를 타도록 해 짧은 운동량으로도 동일한 효과가 발생하는지 비교했다.

연구진은 접종 후 2주와 4주 후에 지원자들의 혈액을 채취한 결과 모든 사람의 항체 수치가 백신 접종 후 증가했다. 그 중에서도 항체 수치가 가장 높았던 사람들은 백신 접종 후 90분 동안 운동을 그룹이었다. 운동그룹 사람들은 부작용도 보고되지 않았다.

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부황, 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
치료 가능합니다
*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

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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