

환절기 '면역력' 올리는 방법

최근 날씨에 더운 날과 쌀쌀한 날이 번갈아 이어지고 있다. 이런 때 우리 몸은 기온에 대한 적응력이 떨어져 면역력이 약해지기 쉽다. 면역력이 낮아지면 감기는 물론 대상포진, 방광염 등 각종 질환의 발병 위험이 높아진다.



▲ 사진=shutterstock

■ 면역력 높이는 식사법

봄에는 면역력 증진을 위해 식단 관리에 힘써야 한다. 봄에는 신진대사가 왕성해지면서 겨울철에 비해 비타민

소모량이 증가하는데, 이로 인해 비타민 부족에 빠지기 쉽다. 더불어 춘곤증으로 인한 식욕부진 역시 비타민 부족을 초래할 수 있다. 비타민 부족은 면역력 저하는 물론 만성피로를 유발한다.

면역력 증진을 위해서는 비타민C를 보충한다. 비타민 C는 산화 스트레스로부터 신체를 보호하며, 세포 기능을 높여 면역기능을 향상시킨다.

■ 식습관 개선해야

식습관도 개선해야 한다. 우선, 당 섭취량에 주의해야 한다. 탄수화물을 과도하게 섭취하면 체내에 염증이 발생하며, 면역력이 약화되는 결과를 가져온다. 또, 과도한 당 섭취가 유발하는 비만은 면역을 담당하는 T세포 수와 기능을 감소시킨다. 당 섭취량은 총 섭취 열량의 5~10% 이내로 제한하는 것이 좋다.

포화지방, 트랜스지방과 같은 나쁜 지방도 면역력을 저하시키는 원인이다. 지방은 불포화지방산 즉, 착한 지방으로 섭취하는 것이 좋다. 이밖에 음주, 과도한 카페인 섭취 등도 면역력을 저하시키는 원인이다.

내장지방 줄여주는 음료 4가지

내장지방이 많을수록 대사증후군과 당뇨병, 관상동맥질환의 발병률이 높아지며, 지방간과 유방암, 호흡기 질환의 위험도 커진다. 건강정보사이트 'Eat This, Not That' (eatthis.com) 이 내장지방 감소에 도움을 주는 음료를 소개했다.

1. 녹차

항산화 성분과 비타민이 풍부해 다이어트와 피부 미용에 좋다. 특히 녹차 속 대표 성분인 에피갈로카테킨 갈레이트(Epigallocatechin Gallate, EGCG)는 체지방 분해에 영향을 끼친다. EGCG는 뜨거운 물에 많이 녹아난다. 녹차는 식후 1~2시간 이후에 먹는 것이 좋다. 하루에 1~3잔 정도가 적당하다.



▲ 사진=shutterstock

다만 과량 섭취하면 위와 식도에 자극이 된다. 하루 물 한 컵에 사과 식초를 15~30mL 정도 희석해서 마시는 것이 가장 적당하다.

3. 물

충분히 마시면 신진대사량이 높아지고, 칼로리 흡수량이 적어지며, 지방을 태우는 과정에서 필수적인 역할을 해 다이어트에 효과적이다. 공복 시 물 섭취는 소화기관을 깨워 활발하게 해주고, 식사 30분~1시간 전에 섭취하면 포만감을 줘 식욕 억제 효과도 있다.

4. 블랙커피

말초 혈관을 확장해 혈액순환을 촉진하는 테오브로민, 항산화 작용을 하는 클로로겐산 등이 함유되어 있다. 이러한 성분들이 신진대사에 긍정적인 영향을 미쳐 체중 감소를 돋는다. 단, 당이나 크림 등을 첨가한 커피는 피해야 한다.

2. 사과 식초

식후 급격한 혈당 상승을 억제하는 효능이 있어 체중 감량을 도와준다.

신장 망치는 사소한 습관



▲ 사진=shutterstock

신장은 노폐물을 제거하고 체내 수분과 염분의 양을 조절하는 역할을 한다. 적혈구 형성을 자극하는 호르몬을 분비해 조혈 작용을 돋는 한편, 비타민 D를 활성화해서 칼슘 섭취에도 기여한다.

신장의 중요성을 깨달았다면 짠 음식은 피해야 한다. 소금은 혈압을 올리고 신장에 손상을 입힌다. 담배도 끊어야 한다. 또 어떤 걸 조심해야 할까? 건강 매체 '웹엠디' (webmd.com)가 신장에 해를 입히는 습관들을 소개했다.

■ 운동

운동을 너무 오래, 너무 과하게 하면 근육에 에너지 공급이 부족해지면서 괴사가 일어나는 횡문근 융해증을 겪을 수 있다. 이로 인해 생긴 독성 물질은 신장에 부담을 가해 급성 세뇨관 괴사나 신부전증을 일으킨다. 운동을 할 때는 무리하지 않도록 주의할 것. 시간이며 강도를 갑작스레 늘리거나 높이는 건 좋지 않다.

■ 고기

단백질은 생명 유지에 필수적인 영양소. 하지만 신장이 약한 사람이 단백질을 과하게 먹으면 무리가 갈 수 있다. 단백질은 조금씩, 다양한 형태로 섭취할 것. 즉 고기뿐 아니라 달걀, 생선, 콩류와 견과류 등 단백질이 풍부한 음식을 골고루 먹는 게 좋다.

■ 청량음료

한 연구에 따르면, 20년 가까이 하루 2잔 이상 다이어트 소다를 마신 여성들은 그렇지 않은 여성들에 비해 신장 기능이 30% 가량 떨어졌다.

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, 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
점심시간 12pm~1pm / 목 closed

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.)