

아연 섭취 필요한 이유와 풍부한 식품

아연은 동물과 식물의 생존과 성장에 꼭 필요한 광물질이다. 아연은 세포가 바이러스 등 병원균과 싸우거나 DNA를 만들 때 필요하다. 또 상처 치료를 돕고, 미각과 후각을 튼튼하게 유지한다. 피부와 눈 건강에도 도움을 준다.

성인 남성은 하루 11mg, 여성은 8mg의 아연이 필요하다. 임신부는 태아의 세포 증식과 성장에 더욱 많이 필요하기 때문에 11mg, 모유 수유 중이면 12mg 정도 섭취해야 한다. 1~8세 아동은 3~5mg, 9~13세는 8mg, 14세 이상의 경우 성인 남성과 같은 양인 11mg 섭취해야 정상적인 성장 발달에 도움이 된다.

그렇다면 아연이 부족하면 어떤 일이 생길까. 어린이는 성장이 늦어진다. 성인은 탈모, 설사, 식욕 부진을 겪게 된다. 피부에 여드름이 많이 나고, 눈의 노화가 빨라진다. 특히 남성의 성욕을 떨어뜨릴 수 있다.

하지만 지나친 섭취는 메스꺼움, 복통, 발열 등 부작용을 부른다.



▲ 사진=shutterstock

작용을 부른다. 과일 섭취가 장기화하면 다른 필수 미량 영양소인 구리 흡수를 방해한다. 또 면역 체계가 오히려 약해지고 좋은 콜레스테롤 수치가 떨어질 수 있다. 전문가들은 "하루 35mg 이상을 섭취하면 안 된다"고 말한다. 아연 보충제는 항생제의 효과를 떨어뜨릴 수 있고, 관절염 약의 흡수를 방해할 수 있다.

아연이 풍부한 식품으로는 쇠고기, 굴, 계, 검은콩, 호박씨 등이 있다.

파인애플의 장점과 부작용

파인애플에는 비타민과 미네랄이 풍부하다. 그러나 많이 먹으면 뜻밖의 부작용을 겪을 수도 있다. 파인애플의 장점과 부작용을 '잇디닷컴'이 정리했다.



▲ 사진=shutterstock

■ 장점

■ **염증**
염증과의 싸움을 돕는 비타민C가 풍부해 파인애플을 먹으면 면역 시스템이 강해지고 심장병에 걸릴 위험이 줄어든다. 파인애플은 골관절염으로 인한 통증을 더는 데도 효과가 있다.

■ **뼈**
뼈를 튼튼하게 지키려면 칼슘과 함께 마그네슘이 충분해야 한다. 파인애플을 썰어 한 컵 분량만 먹으면 하루 권장량의 70%가 넘는 마그네슘을 섭취할 수 있다.

■ **체중**
파인애플은 영양이 풍부한 반면 열량은 낮다. 또 섬유질이 많아서 포만감을 주기 때문에 체중 감량에

도움이 된다. 지방을 연소하는 효과도 있다.

■ 단점

■ **입술 통증**
파인애플에는 단백질 분해 효소 브로멜라인이 풍부하기 때문에 고기를 먹을 때 곁들이면 좋다. 문제는 브로멜라인이 혀와 입술, 입안 점막에 있는 단백질도 분해해 파인애플을 먹으면 입천장이 헐고 혀가 따가울 수 있다.

■ **두드러기**
라텍스 알레르기가 있는 사람이 파인애플을 먹으면 살이 붓고 가려울 수 있다. 두드러기가 나기도 한다. 키위, 아보카도, 망고 역시 비슷한 증상을 부를 수 있다.

■ **설사**
파인애플이 설사 혹은 구토를 유발하는 경우도 있다. 양을 절제할 것. 브로멜라인에 민감한 사람도 조심해야 한다.

머리카락에 좋은 과일과 채소

과일과 채소에 들어있는 각종 영양소는 머리카락의 성장을 돕고 모공을 보호하며 탈모를 퇴치한다. '코메디닷컴'이 탈모에 좋은 과일과 채소를 소개했다.

■ 키위

비타민C가 정말 많은 과일이다. 비타민C가 머리털 성장에 직접적인 기여를 한다는 확실한 증거는 없지만 비타민은 항산화물질로서 모공을 보호해 머리털의 성장에 도움이 된다. 특히 구리를 포함하고 있어 머리카락 색소를 유지하는데 도움이 된다.

■ 마늘

머리털이 빠지는 것은 피부나 모공의 감염으로 인해 발생하는 경우가 많은데 마늘에는 강력한 항균, 항진균 효과가 있다. 마늘에는 머리털 건강에 중요한 무기질인 셀레늄도 많이 들어있다.

■ 딸기

비타민C가 풍부하게 들어있다. 플라보노이드를 비롯해 안토시아닌도 들어있어 머리털 색깔을 생생하게 유지하는데 도움이 된다.

■ 오이

비타민C와 마그네슘, 베타-카로틴 등 항산화 영양소가 많이 들어있다. 다양한 플라보노이드도 함유하고 있어 모공을 보호하는 효능이 있다. 이산화규소도 풍부해 머리털의 성장을 돕는 효과가 있다.

■ 당근

머리털 성장에 필수비타민으로 꼽히는 비오틴이 풍부하다. 당근 100g에는 비오틴 하루 섭취 권장량의 20%가 들어있다.

■ 시금치

철분이 풍부하게 들어있다. 철분이 부족하면 만성 휴지기 탈모로 불리는 탈모 증상이 특히 여성에게서 많이 발생한다.

■ 양파

비오틴을 많이 포함하고 있어 머리털 성장에 도움이 된다. 또한 양파에 들어있는 케르세틴이라는 항산화물질은 피부와 모공의 감염을 제거하거나 관리하는데 도움이 된다.

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 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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