

함께 먹으면 더 좋은 과일·채소 조합

다리가 퉁퉁 부을 때, 숙취로 힘들 때, 자꾸만 더부룩하고 소화가 안 될 때 과일과 채소가 도움이 될 수 있다. 함께 먹으면 맛도 영양도 2배 되는 과일 채소 꿀 조합을 '코메디닷컴'이 소개했다.



■ 뭘 먹어도 더부룩할 때 - 파인애플과 생강

파인애플에는 천연 소화제 성분 브로멜라인이 들어있어 배변 활동을 돕고 체내 나트륨 수치를 조절한다. 배에 가스가 차는 증상도 예방한다. 생강에는 진저롤이라는 성분이 들어있어 위액 분비를 촉진해 소화를 돕고 변비 예방, 장내 이상발효 억제 등의 역할을 한다. 소화가 잘 안 된다면, 믹서에 파인애플과 생강을 약간 넣고 갈아 마시자.

■ 몸이 자꾸 부을 때 - 바나나와 멜론

바나나와 멜론은 달콤하고 부드러운 과육이 특징이다. 바나나와 멜론은 칼륨이 많이 들어있어 체내 나트륨 배출을 돕는다. 맵고 짠 음식, 달고 짠 음식을 자주 먹는다면, 얼굴과 다리 부종이 심한 편이라면 바나나와 멜론을 먹는 것이 좋다.

■ 술 마신 다음날 울렁거릴 때 - 오렌지와 토마토

숙취로 힘들 때는 비타민C와 라이코펜이 풍부한 음식을 먹는 것이 좋다. 비타민C는 피로 해소에 도움을 주며 알코올을 분해할 때 체내에서 많이 소비된다. 라이코펜은 알코올 분해 시 생기는 노폐물 배출을 돕는다. 비타민C와 라이코펜이 풍부한 오렌지와 토마토는 숙취를 없앨 뿐 아니라 에너지 충전에도 도움 된다.



■ 안색이 어두울 때 - 딸기와 파프리카

딸기와 파프리카는 비타민C가 풍부해 감기 예방에도 좋지만 피부 미용에도 효과적이다. 특히 빨간색 파프리카가 피부에 좋다고 알려졌다.



■ 다이어트로 미네랄 부족할 때 - 사과와 파인애플

사과와 파인애플에는 새콤한 맛을 내는 유기산이 들어 있다. 유기산은 몸에 지방이 축적되는 것을 방해한다. 사과에는 식이섬유 펙틴이, 파인애플에는 소화효소 브로멜라인이 풍부해 장 기능을 활발히 하고 변비를 막아 준다. 수분과 미네랄 함량까지 높아 다이어트 기간 부족해지기 쉬운 영양소를 보충할 수 있다.



사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

JOY 핸디맨 & 플러밍



24시간 제이킴 714.249.5469



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim, M.D.

김종진 내과 #200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623