

체중감량 위한 최고의 채소 5가지

건강을 위한 식단에서 빠지지 않는 것이 바로 채소다. 하버드 공중보건대학(Harvard School of Public Health)에 따르면 채소가 풍부하게 포함된 식단은 심장 병을 예방할 뿐만 아니라 혈압 관리, 소화기 건강 개선, 혈당 수치 관리에 도움을 줄 수 있다.

무엇보다 채소는 체중 감량의 목표를 달성할 수 있도록 해준다. 유럽 임상 영양 저널에 발표된 한 연

구에 따르면 채소 섭취를 늘리는 것은 체중 감량에 도움을 준다.

영양전문매체 엣디스낫넷(et-nt.com)이 체중 감량에 좋은 채소를 선정해 소개했다.



타민C가 오렌지보다 많아 면역력 강화에도 도움을 주며, 철분 흡수를 개선하는 효과도 가지고 있다.

■ 양파

양파가 다이어트에 좋다는 것은 널리 알려져 있다. 양파는 혈액순환에 도움을 주고 고혈압, 동맥경화 등 성인병을 예방에 좋은 식품이다. 특히 양파에 많이 들어있는 퀘르세틴 성분은 혈관 벽의 손상

을 막으며, 건강에 나쁜 콜레스테롤(LDL) 농도도 낮춘다. 양파에 들어있는 유화아릴 성분은 혈관을 확장하고 체온을 올리면서 뇌졸증을 예방한다. 양파는 유해물질을 흡착해 혈관을 깨끗하게 해주며, 지방 분해를 도와 비만을 예방하는 데도 좋은 효과가 있다.

양파는 비타민 B1의 흡수를 촉진시키는데, 각종 야채들과 함께 먹으면 비타민 B1의 흡수를 돋는다.

■ 비트

질산염이 풍부하다. 질산염은 산화질소의 생체이용률을 높인다. 산화질소는 혈관을 확장시켜 혈류를 늘린다. 이같은 매커니즘으로 유산소 에너지 효율도 높아지며, 근육 혈류량도 늘어난다. 이런 효과로 운동 선수들은 운동 효과를 높이기 위해 비트를 먹기도 한다.

■ 매운 고추

고추의 매운맛을 내는 물질인 캡사이신은 신진대사를 증진시킨다. 또 이 물질은 암 예방 효과도 있다. 캡사이신은 혈류량을 증가시키며, 스트레스 해소에 도움이 된다. 또 지방 분해 효과가 있어 비만 예방에 좋은 다이어트 식품이다. 고추는 비타민 C가 풍부해 감귤의 2배에 달한다.

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

한국음식 또는 미국음식
한국인 스태프 / 한국인 소설워커
한국책, 신문 / 24시간 한국방송
다양한 한인교회 봉사활동

재활치료

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

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40 up
남자 헤어컷 \$10 up
여자 헤어컷 \$12 up
헤어컷 + 컬러 \$20 up
헤어컷 + 펌 \$30 up
컬러 + 트리트먼트*(탈모방지) \$30 up
특수펌 \$40 up (상하고 악한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해
꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.

NOW HIRING

꿀약국에서 함께 일할 직원(테크니션) 구합니다!



꿀약국™
Honey Pharmacy®

행복한 약국, 꿀약국!

새해 복 많이 받으세요!



민로렌 약학박사 / 권엔젤라 약학박사

꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- 이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능
- COVID-19 백신 접종 가능
- Prevnar 13, Pneumovax 23, Prevnar 20(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



Tel: 562.403.2332

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

Fax: 562.403.2331

Honeyrx123@gmail.com

*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영



Honeyrx