

다리 붓고 몸 가려울 때 먹으면 좋은 식품

우리 몸의 노폐물 필터 공장인 신장(콩팥)은 간과 함께 침묵의 장기로 불린다. 혈액에서 대사 노폐물을 걸러내는 신장의 기능이 서서히 저하되면 만성신장질환을 일으킨다.

신장의 기능을 떨어뜨리는 요인 중 하나가 나쁜 식습관이다. 미국 정보통신 전문 매체 '씨넷(CNET)'이 신장 건강을 위해 자주 먹으면 좋은 식품을 소개했다.



■ 염증 완화에 도움주는 마늘

신장에 좋은 최고의 식품 중 하나다. 항산화성분이 풍부하고 염증 완화에 도움을 주는 마늘에는 알리신이라는 화합물이 들어있다. 만성신장질환 환자에게 마늘에 들어있는 이 활성화합물이 신장 건강을 보호하는데 처방약만큼이나 효과가 있었다.

■ 항산화성분 풍부한 올리브오일

항산화성분과 건강에 좋은 지방산이 풍부한 올리브오일은 전반적인 건강을 증진시킨다. 하버드대 연구에 따르면, 올리브오일은 콜레스테롤 수치 및 심혈관계질환, 치매, 기타 몇 가지 암 위험을 낮출 수 있다.

■ 오메가3 지방이 많은 생선

생선에는 단백질이 들어있는데다, 참치나 연어와 같이 지방이 많은 생선은 오메가-3 지방산도 풍부하다. 미국 국립신장재단 따르면, 오메가-3 지방은 혈중 지방 수치(트리글리세리드, 중성지방)를 줄이고 혈압을 낮추는데 도움을 줄 수 있다. 다만 만성신장질환이 있는 사람이라면 생선에 들어있는 인과 칼륨 수치를 잘 확인해야 한다.

■ 칼륨 적은 양배추와 피망

영양가가 높은 양배추는 섬유질, 비타민 C와 K 등이 풍부하면서 칼륨과 나트륨은 적게 들어있다. 양배추와

마찬가지로 피망은 칼륨은 적게 들어있으면서 비타민 B6, B9, C, K에 섬유질까지 몸에 좋은 영양소는 많이 들어있다. 항산화성분 또한 들어있다.

■ 크랜베리와 블루베리

크랜베리는 요로감염증을 예방하는 데 도움을 준다. 또한 염증과 싸우는 데 도움을 줄 수 있는 항산화성분도 들어있으며, 심장 건강 및 소화 건강을 개선할 수 있다. 블루베리도 항산화물질과 비타민 C, 섬유질이 풍부하게 들어있다. 염증을 줄이고 뼈 건강을 유지하는데에도 도움을 줘 만성신장질환 증상들을 완화시킬 수 있다.

■ 핵심 영양소가 가득한 양파

양파는 비타민 B6와 C, 망간, 구리와 같은 중요한 영양소를 제공한다. 또한 양파와 싸우는 데 도움을 주는 화학물질인 퀘르세틴(querceetin)과 고혈압, 뇌졸중, 심장병 위험을 낮출 수 있는 유기황화합물을 함유하고 있다.

사진=shutterstock

Susan 반영구 화장
민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 수지눈썹

남자눈썹

아이라인

* 무통시술로 해드립니다 *

562.376.0180
11819 South St, Cerritos CA 90703

JSK 건축, 플러밍

물 수요 :

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

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!

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

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

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

진료 과목

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

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

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP