

## 건강 지키려면 식사 후 하지 말아야 할 행동

식사 후 무심코 하는 행동이 건강을 해칠 수 있다. 식사 직후 피해야 할 행동에는 어떤 것들이 있을까?

### ■ 샤워나 목욕하기

피부 혈관이 이완되고 혈류량이 증가하며 체내 혈액 순환이 빨라진다. 반면에 소화에 필요한 위장의 혈류량은 감소해 소화 장애가 발생할 수 있다. 식사 후 보통 40분 정도 지나 샤워나 목욕을 하는 것이 바람직하다.

### ■ 격렬한 운동

소화 과정에 지장을 줄 수 있다. 메스꺼움이나 복통을 일으킬 수 있으며, 구토를 유발해 위산이 역류할 수 있다. 몸을 앞으로 구부리는 동작도 마찬가지로 위산 역류를 일으킬 수 있다.

### ■ 물 많이 마시기

소화 과정이 느려진다. 식사 후 따뜻한 물 반잔 정도 마시면 음식을 분해하고 소화시키는 데 도움이 된다.

### ■ 커피나 차 마시기

식사를 한 뒤에 위에는 음식으로 가득 차 있다. 식후 바로 커피를 마시면 식도괄약근이 약해져 역류성 식도염으로 이어질 수도 있다.

역류성 식도염 증상에는 신물이 올라오는 것, 속 쓰림, 가슴 통증 등이 있다. 식후 커피는 도리어 피로감과 주의력 저하를 일으킬 수 있다. 커피에 함유된 탄닌 성분이 철분과 결합하면 철분이 체내에 거의 흡수되지 않는다.

철분을 받아들이는 속도보다 몸 밖으로 배출하는 속도가 빠르다 보니 결국 몸이 쉽게 피로해지고 주의력을 잃게 된다. 탄닌이 풍부하게 함유된 녹차도 커피와 마찬가지로 철분 흡수를 방해한다. 최소 식사 후 30분이 지난 후에 디카페인 커피로 마시는 것이 좋다.

### ■ 엎드려서 낮잠 자기



식사를 하면 소화를 돕기 위해 혈액이 위와 장으로 다량 이동한다. 뇌에 공급되는 혈류량은 상대적으로 적어져 멍하고 나른한 느낌이 들 수 있다.

책상에 엎드린 자세는 척추에 좋지 않을뿐더러 가슴을 조이고 위를 압박해 소화를 방해한다. 책상에 엎드리기보다 의자에 기대어서 자는 것이 낫다.

### ■ 담배 피우기

흡연자는 밥을 먹으면 바로 담배를 피우는 경우가 많다. 식후에 흡연하면 담배의 단맛을 내는 페릴라르틴 성분이 몸에 더 잘 흡수돼 담배가 더 맛있게 느껴지기 때문이다. 하지만 페릴라르틴은 독성 물질이라 많이 흡수될수록 몸에 해롭다.

또한 식사 후 담배를 피우면 위산이 과다하게 분비되고 위 점막을 보호하는 점액 분비가 억제돼 위궤양 위험이 커진다.

구강 건강도 나빠진다. 식사 후 담배를 피운다면 입에 남아있는 음식 냄새와 담배가 결합해 악취가 심해진다. 냄새는 물론 치석도 더 많이 생기고 치태가 끼어 치주질환 위험도 커진다.

사진=shutterstock

**중고 골프공 판매**

세겟 같은 골프공을 저렴한 가격에 구입하시고 스트레스 없이 골프를 즐기세요!

**<할인 쿠폰코드>**  
TOWNNEWS20

- 20% 추가 할인
- 무료배송
- 다양한 모델 보유

웹사이트에서 찾을 수 없는 특별한 모델이나 \*\*\* 궁금한 사항이 있으시면 전화주세요.\*\*\*

**T.714.310.3841**  
Web Site: ShaggyGolfBalls.com

**Twinkle**

각종 반려견 용품 판매 전문점

- 반려견 행동교정
- 애견호텔/놀이방

— New Management —  
깨끗한 환경에서 모십니다

**714.752.6119**  
8201 Commonwealth Ave. #3  
Buena Park, CA 90621  
www.twinklepetsupplies.com

서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

“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!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

메이저리그 오리안 투수 박찬호

Always be with You

**진료 과목**

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

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카 La Palma Ave  
앨버트 주유소

서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**  
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623