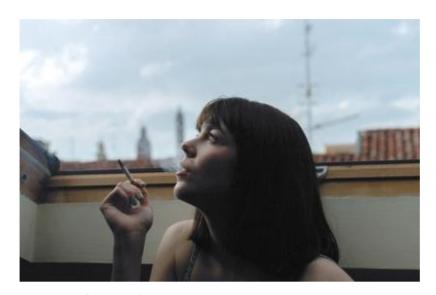


이지언(李之彦)의 [강추] 食後 七誡命(식후 7 계명)

송나라 때 이지언(李之彦)은 동곡 소견 (東谷所見)에

'반후행삼십보 (飯後行三十步) 면 불용 개 약포 (不用開藥包)' 라고 했다.

'식사 후 삼십 보를 걸으면 약봉지를 열 필요가 없다'는 뜻이다.



1 일계(一誡) 식후에 담배를 피우지 말 것.

식사 후에는 위장의 연동(聯動) 운동이 늘어나고 혈액순환이 빨라진다.

그러므로 인체가 연기를 빨아들이는 능력 또한 늘어나서

담배 연기 속에 들어 있는 유독물질이 더 많이 인체 내에 흡수되어 몸에 해를 끼친다.



2 이계(二誡) 식후에 바로 과일 먹지 말 것.

대부분의 사람들은 후식으로 과일을 먹으면 소화가 잘 될 것이라고 생각한다.

그러나 정반대로 식사 후에 바로 과일을 먹으면 뱃속이 부풀어 오른다.

그리고 과일 속에 포함된 단당류(單糖類: 포도당과 과당 따위) 물질이 위 속에 정체되고

효소로 인해 발효되어 뱃속이 부풀어 오르고 부글부글 끓게 된다.

과일은 식사 후

2~3시간이 지나서 먹는 것이 가장 좋으며 밥 먹기 한 시간 전에 먹는 것도 괜찮다.



3 삼계(三誡) 식사 후 허리띠를 풀지 말 것.

허리띠를 늦추면 복강 내의 압력이 허리띠를 풀자마자 갑자기 떨어지며

소화기관의 활동이 증가되고 인대에 미치는 영향이 커져 위하수와 장폐색(腸閉塞)이 발생할 수 있다.



4 사계(四誡) 식사 후에 차를 마시지 말 것.

창잎에 있는 타닌이 음식물의 단백질과 결합해 소화하기 힘든 응고물을 만든다.



5 오계(五誡) 식사 후에 많이 걷지 말 것.

많이 걸으면 소화기 계통에 있던 피가 사지(四肢)로 옮겨가기 때문에 음식물의 소화흡수에 지장이 생긴다.



6 육계(六誡) 식사 후에 목욕하지 말 것.

바로 목욕을 할 경우 소화기 계통에 있는 피가 줄어든다. 그러므로 음식물의 소화 흡수에 지장을 초래한다.



7 칠 계(七誡) 식사 후에 잠을 자지 말 것.

바로 잠을 자면 음식물이 위장 내에 머무는 시간이 길어져 소화 흡수에 지장을 초래한다. 출처 : 대륙봉 창산 카톡에서 옮긴 글



우리 벗님들~! 健康조심하시고 親舊들 만나 茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는 餘裕롭고 幸福한 나날 되세요~^

