

[강추] 췌장을 살리는 기술

아주 중요한
의학 정보입니다
꼭 읽으시고
실천해서
건강하게 삽시다^^

우리의 장기중
가장 구석에 있고 증세가 늦게
발견되는 췌장,

췌장암으로
확인되었을 경우는 수술할 수
없는 경우에 해당되어
죽는 날만 기다려야 하는
병입니다.

우리가 평소에
소홀히 했던
식습관에 대하여
사랑하는 선배.

친구에게 전해드리니 꼭
실천하시기를
기대합니다,

췌장을 살리는 기술.
중요하니 꼭 읽어보세요~

-潤 盛 -

♣ 췌장 너 누구니?

모든 암 중에서
생존율이 가장 낮은 암이
췌장암이다.

충남대학교 화학과
이계호 교수는 "췌장은
우리 몸에서 일종의
병원 응급센터와 같은 역할을
담당하고 있다."라고 말한다.

**첫째,
췌장은 인슐린 호르몬을
분비하는 기관이다.**

우리 몸의 정상 혈당은
100이하로
엄격히 관리되고 있다.
이 범위를 벗어나는 것은 일종의
비상사태다.

이렇게 되면 췌장은 곧바로
인슐린 호르몬을 내놓아 높아진
혈당을 끌어내린다.

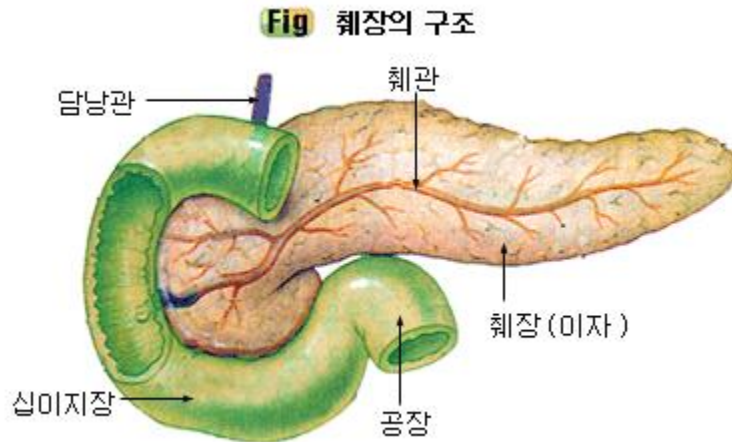
췌장에게 있어 정상 혈당 관리는
존재 이유의 시작과
끝이라 해도 과언이 아니다.

**둘째,
췌장은 소화효소를 분비하는
중요한 기능도 맡고 있다.**

췌장은 탄수화물 50%,
단백질 50%, 지방 90%를
소화할 수 있는
효소를 분비하는 기관이다.

특히 췌장은 탄수화물
소화의 최후의
보루와도 같은 곳이다.

입에서 씹지 않고
그대로 넘어온 탄수화물을
50%정도 소화시키는
장기가 바로
췌장이기 때문이다.



♣️ 흑사당하고 있는 췌장 왜?

첫째,
씹는 기능의 소홀이다.

탄수화물의
분해과정이 이루어지기
위해서는 '아밀라아제'라는
분해효소가 있다.

이러한 아밀라아제는
위에서는
한 방울도 나오지 않는다.

위에서는 고기를
분해하는 단백질 분해
효소만 나온다.

탄수화물을 소화시키는
아밀라아제는
침 속에 있다.

그래서다. 밥을 먹고
빵을 먹고 국수를 먹을 때는
반드시 꼭꼭 씹어서
삼켜야 한다.

그래야 침 속에 들어있는
탄수화물 분해효소인

아밀라아제가 많이 분비되면서
원활한 소화 과정이
이뤄진다.

그렇게 하라고
우리에게는 치아가 32개나
촘촘히 박혀 있다는
사실도 결코
잊어서는 안 된다.



이계호 교수는
"탄수화물을 안 씹고 넘기면
전혀 소화되지 않은 채로
위로 내려가고,

위에서는 다당류 덩어리
그대로 죽처럼
만들어지기만 할 뿐이다.

이렇게 다당류
덩어리인 채로 장으로
내려가면 그 후환은
실로 두렵다.

37도나 되는 장에서
썩게 되면서

우리 몸을 병들게 한다.
우리 몸을 죽이는 짓이다.

결코 그래선 안 되기에
우리 몸에는
응급장치처럼 최후의 보루가
마련돼 있기도 하다.
바로 췌장이다.

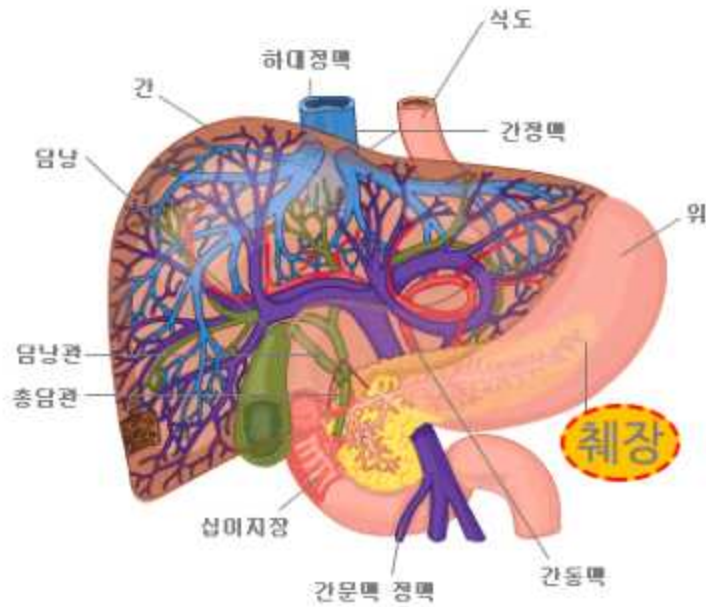
입에서 씹지 않고
그대로 넘어온 탄수화물을
50%정도는 소화시킬 수 있는
아밀라아제를 분비하도록
해놓았던 것이다.

그러나 이것은 췌장을
불행하게 만드는 지름길이다.

**둘째,
단것을 너무 많이 먹는다.**

췌장이 휴식할 틈도
주지 않고 너무 자주, 너무 많이
단것을 즐기면 췌장도 결국
손을 들게 된다.

인슐린 분비에
브레이크가 걸리면서
혈당 조절에
실패하기 때문이다.
이것이 바로 당뇨병이다.



♣ 날마다 혹사당하는 췌장을 살리는 기술

1), 무조건 씹어라.

'그동안 대충대충 씹고
살아왔어도 지금껏
잘 살았는데 별일 있겠어?'

만약 이런
생각을 하고 있다면
더 이상은 안 된다.

씹지 않고 삼키는 습관이
계속되어 왔다면
췌장의 도움으로 겨우겨우
살아가고 있다는
뜻이기 때문이다.

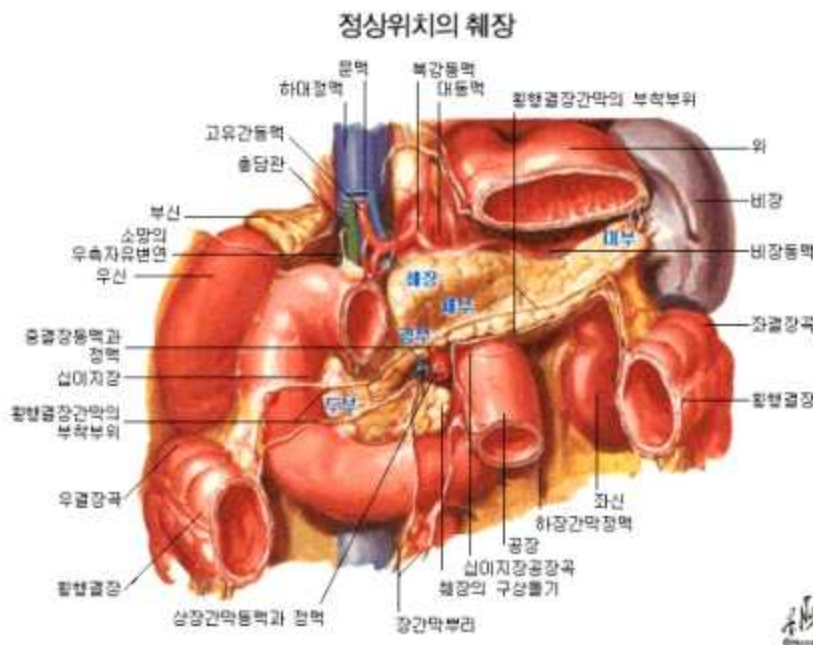
조금 귀찮더라도,
조금 시간이 걸리더라도
음식을 먹을 때는 꼭꼭 씹어서
삼키는 것을

철칙으로 여기자.

어금니 20개로
맷돌처럼 간다는 기분으로
충분히 씹어서 삼켜야 한다.

미숫가루나 생식을
먹을 때도 마찬가지다.

그냥 삼키면 100%
독이 된다고 생각하자.
췌장을 죽이는
짓임을 기억하자.



2), 3·2·1 물 마시기
건강법을 실천하자.

첫째,

식사 30분
전에 물 한 잔 마시기

둘째,

식사 2시간

후에 물 한 잔 마시기

셋째,

아침 공복, 저녁 자기 전
물 한 잔 마시기

이렇게 하면
체장을 살리는 기적의 비법이
될 수 있다고 말한다.

여기에는
조금 복잡한 우리 몸의
소화 과정에 그 비밀이 있다.

이계호 교수는
"식사 후 2시간 뒤에
물을 200~ 300ml 정도 마시면
위산을 희석해주므로

체장에서 중화 물질이 적게
분비되도록 도와주는
역할을 하게 된다."라고 말한다.

3), 무조건 단것을 적게 먹자.

이계호 교수는
"식이섬유는 숨겨진 진주라고
할 정도로 영양가치가
뛰어나다."며

"평소 식사를 할 때
식이섬유가 많이 든 채소와
과일 샐러드 한 접시를
20분간 천천히 씹어 먹고
난 뒤 주식을
먹을 것"을 권한다.

특히 흰쌀, 흰 밀가루,

설탕 등
정제된 탄수화물은
췌장의 과부하를 초래하는
주범들이므로
최대한 적게 먹을 것을
권한다.

4, 식이섬유를 많이 먹자.



그렇게 하면 췌장의 기능을
살릴 뿐 아니라 다이어트 효과도
함께 얻을 수 있다니 꼭
한 번 실천해보자.

오늘도 보이지 않는 곳에서
혹사당하고 있는 채장!

만약 잘
스피지 않는 생활을 해왔다면,
단것에 너무 빠져 살았다면
내 몸속의 채장을
죽이는 길임을 꼭 기억하자.



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

