



이지언(李之彦)의 [강추] 食後 七誠命(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(一誠)

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(三誠)
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(四誠)

식사 후에
차를 마시지 말 것.

차안에 있는 타닌이
음식물의 단백질과 결합해
소화하기 힘든 응고물을
만든다.



5 오계(五誠)

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
가톨릭에서 옮긴 글



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

