



Music: 혼자사는 여인 / 봉은주

[강추] 빈 속에 먹으면 절대 안 되는 음식 10가지

아침에 일어나
배가 무척 고플 때,

하루 종일
아무것도 먹지 못해
허기가 밀려올 때는
무엇이든 맛있어 보이기
마련이다.

하지만
공복감을 이기지 못해
아무거나 먹는다면
더 고생하게 될 수 있다.

공복에 먹으면
우리의 위장을
화나게 하거나,

더 허기지게
하는 음식들이 있기
때문이다.

당신의 건강을 위해
공복에 먹지 말아야 할
음식 10가지를
소개한다.

? 1. 우유



‘아침에 우유 한 잔’이
언제부터 건강한
이미지가 되었을까?

우유는 완전식품으로
식사 대용으로 좋지만,
공복에 섭취할 경우

위장의 연동 운동이
빨라져 영양소가
공급되기 전에

대장으로
빠져나가서 제대로
흡수되지 않으므로
식사 후에 마시는 것이
더 좋다.
두유도 마찬가지.

? 2. 고구마



흔히
다이어트를 할 때
식사 대용으로
삶은 고구마를 먹곤 한다.

하지만 고구마 역시
공복에 먹으면 좋지 않다.

고구마에는
타닌과 아교질이
함유되어 있어서
위벽을 자극해 더욱 많은
위산을 분비하기
때문이다.

그래서
위장 장애를 앓고 있는
사람의 경우 속 쓰림이나
통증을 느낄 수 있다.

? 3. 바나나



포만감은 물론
변비 해소에도
효과가 좋아서
다이어트 식품으로
인기가 많으며,

숙면을 하지 못하는
사람들에게
'수면 유도제'
역할을 하는 바나나.

하지만
공복에 먹을 때는
바나나에 들어있는
풍부한 마그네슘이
문제가 된다.

바나나 한 개에는
48mg의 마그네슘이

함유되어 있는데,
빈속에 먹을 경우
혈액 내에서
칼륨과 마그네슘이
불균형을 이루어
좋지 않다.

? 4. 감



감에는 비교적
많은 펙틴과 타닌산이
함유되어 있다.

그런데 이 성분이
위산과 화학반응을
일으키면

용해되기 어려운
겔 덩어리를 생성하여
담석으로 발전할
가능성이 있고,

장 운동을 둔하게
할 뿐만 아니라
소화가 잘 되지 않으므로

감은 빈 속에 먹지
않아야 한다.

? 5. 탄산음료



탄산음료를
물처럼 마시는
탄산 마니아들이 많다.

하지만 적어도
공복에 탄산음료를
마시는 것만큼은 피하자.

콜라에 들어 있는
탄산과 염기성은
위액을 중화시키고
위벽을 굵는 것과 같으므로
위에 무리를 주어
위장을 수축시키며,

각종 위장 질병을
유발할 수 있기 때문이다.

? 6. 사탕



사탕은
치아 건강에만
나쁜 것이 아니다.

빈속에 사탕을 먹으면
사탕 속 당분이 몸속에서
단기간에 인슐린을
과다 분비하게 되고,

혈당의 정상치를
유지할 수 없게 되어
혈액 중 혈당이 갑자기
상승하게 된다.

또한, 사탕은
산성 식품으로
몸속의 좋은
미생물을 파괴한다.

? 7. 토마토



토마토는
용해성 수렴 성분과
펙틴이 풍부한데,
몸에 좋은 음식으로만
보이는 토마토도
공복에 섭취할 경우
좋지 않은 결과를
초래한다.

토마토를
빈속에 먹을 경우,
위산과 결합해
화학반응을 일으키게 되고
용해가 잘 안 되는
덩어리로 변해
위장을 막을 수 있으며,

위의 내부
압력이 증가해
위장이 팽창하여
통증을 유발할 수 있다.

? 8. 술



공복에 술을 마시면
체내 혈당 농도가 급격히
떨어지게 된다.

따라서
포도당 부족으로
뇌 조직의 기능성 장애가
발생할 수 있으며

어지럼증, 식은땀,
심장 박동 증가 등의
증세가 나타날 수 있다.

심각할 경우에는

저혈당으로 쇼크가
발생할 수도 있다.

? 9. 매운 음식



공복에
매운 음식을 먹으면
위에 자극을 느낄 확률이
높아지며,

향신료가 들어있는
매운 음식이 위 점막과
접촉해 위벽을
헐게 할 수 있다.

특히 위가 약한 사람이
공복에 매운 음식을
섭취할 경우 위장 질환으로
이어질 가능성이 높다.

? 10. 오렌지



오렌지, 자몽, 레몬
등 산도 높은 과일은
공복일 때 먹으면
매우 좋지 않다.

특히 위장 장애가
있는 사람이라면 더더욱
피해야 할 음식이다.

산도가 높은 과일은
식도에 무리를 주므로
역류성 식도염의
원인이 되며,

위장을
자극해 염증을 일으킬
위험도 있다.

? 좋은 친구 님의 블로그에서 ?



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

