

<속더부룩한 아침...어떤 음식 좋을까?>

△아스파라거스

아스파라거스는 가벼운 이뇨 효과가 있으며, 해독 효과로 유명한 항산화 글루타티온의 강력한 공급원이기도 하다.

△아보카도

더부룩한 속에 도움이 되고 섬유질과 건강한 지방을 채워준다.

△바나나

칼륨이 풍부한 음식으로 저항성 전분을 제공한다.

△오이

실리카, 카페산 및 비타민 C가 함유돼 붓기를 줄인다. 높은 수분 함량으로 몸에 수분을 보충하는 데 도움이 된다.

△레몬물

가벼운 이뇨 효과가 있다. 따뜻한 물에 탄 레몬 주스는 수분 보충과 부드러운 소화 자극에 효과적이다.

△시금치

칼륨, 섬유질과 비타민 C의 공급원이다. 케일 같은 다른 짙은 잎 채소보다 분해 효과가 있어 장에 찬 가스를 빼는데도 좋다.