

<밥 먹고 바로 일했더니 '속 더부룩'...소화에 좋은 음식 6가지>

마 = 마에는 뮤신 성분이 풍부하게 함유돼 있어 위장의 손상을 보호하고 위염이나 위궤양 같은 질환을 예방해 준다.

양배추 = 양배추에 들어있는 비타민과 칼륨, 산화효소가 소화액 분비를 촉진하고 위 점막을 강화한다. 양배추를 삶아서 먹으면 소화는 잘 되지만 열에 약한 영양소가 사라질 수 있어 갈아서 주스로 섭취할 것을 권장한다.

호박죽 = 호박은 몸을 따뜻하게 해주고 천연 당분을 많이 함유하고 있다. 호박의 단맛은 위를 튼튼하게 만들어주어 소화와 흡수 능력을 향상해 준다.

브로콜리 = 글루코시놀레이트라는 대사물질이 많이 포함돼 있는 브로콜리는 음식을 분쇄해 소화를 돕는다. 초장에 찍어 먹으면 자칫 염분을 많이 섭취할 수 있어 소스 없이 먹는 것이 좋다.

블루베리 = 블루베리는 섬유질과 산화방지제, 폴리페놀을 함유해 소화기에 좋은 세균을 활성화해 준다.

바나나 = 달콤하고 부드러운 바나나는 장내 미생물 활동량을 높이고 칼륨과 마그네슘도 풍부해 체내 염증을 완화를 돕는다. 다만 칼륨이 높아 공복에는 멀리하는 것이 좋다.

기능성 소화불량, 예방법은?

식사는 정해진 시간에 규칙적으로 해야 하며, 야식은 지양해야 한다. 또한 기름진 음식과 인스턴트 음식을 삼가고 과도한 음주나 카페인 섭취 역시 자제하는 것이 좋다.

식습관을 점검했다면 다음은 생활 환경이다. 불필요한 소음제나 진통제 섭취는 멀리하고 규칙적인 운동을 통해 활동량을 늘려주는 것이 중요하다.