

식욕이 떨어졌을때

'식욕을 틀구는 파슬리나 얇게 저민 생강을 날로 먹는다'

식욕부진이란 먹고자 하는 욕구가 부족하거나 혹은 없는 것을 말한다. 우리는 일상생활에서도 입맛이 없거나 식욕이 없다는 이야기를 하는 사람을 많이 보고 듣는다.

이에 대해 많은 사람들이 스트레스를 많이 받아서 그렇다는 등, 기를 살려야 되니 한약을 한번 먹어 보라는 등의 충고를 하기도 한다. 그러나 대부분이 큰 문제없이 잘 살아간다.

이렇듯 식욕부진(감퇴)은 여러 질병에서 현저한 증상으로 나타나기도 하지만 단독적인 증상으로는 특별한 진단적 가치가 없다. 따라서 식욕부진이 있을 때에는 항상 다른 증상이 있는가를 먼저 보아야 된다.

스트레스에 의한 식욕부진이라면 몸과 마음을 편안하게 해주고 기분 전환을 해 줌으로써

회복의 가능성이 있지만 위염, 간염, 췌장염, 신장병, 암, 신경성 식욕 부진증 등 병에 의한 증세일 때는 주의가 필요하다.

원인을 알지 못한 채 식

욕부진이

오래 계

속될 경

우에는

의사의

진찰을

받아 보

도록 하

며 무엇보다

다 적극적인 생

활 태도를 갖고 적당한 운동, 충분한 휴식으로 잃은 식욕을 되 찾도록 해야 된다.

1. 굴껍질 달인 물 - 위장의 작용을 활발하게 한다

굴껍질에는 위장의 작용을 활발하게 해 주는 성분이 있어서 옛날부터 식욕부진의 치료약으로 활용되어 왔다.

굴껍질을 말려서 사용하는데 오래 된 것일수록 약효가 높다. 식욕이 없을 때는 말린 굴껍질을 달여서 마신다. 또 가루로 만들어서 12g씩 식사 전에 먹는 것도 좋은 방법이다. 여기에 꿀을 넣어 마시면 더욱 좋다.

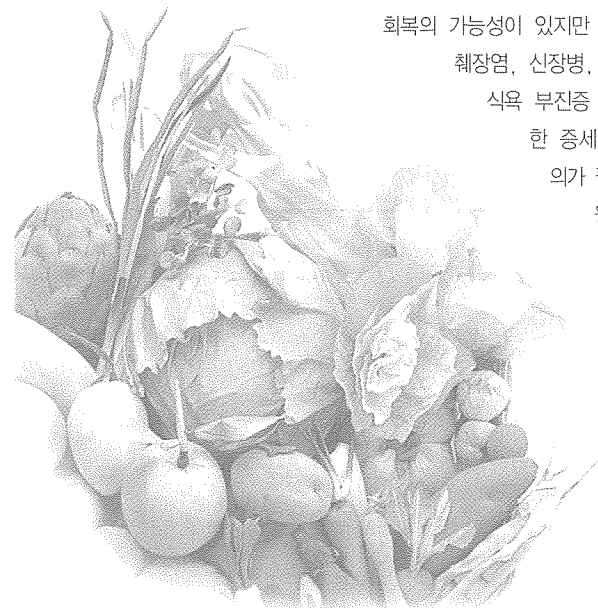
2. 파슬리 - 소화와 식욕을 증진시킨다

파슬리를 먹지 않는 사람들이 많은데 파슬리의 향에는 정유 성분이 들어 있기 때문에 위에 적당한 자극을 주어 소화를 도와주고 식욕을 증진시키는 작용이 있다. 또 생선이나 고기의 독을 없애는 작용도 있으므로 적극적으로 섭취하도록 한다.

체력이 떨어져서 식욕부진에 걸린 사람은 매일 음식에 곁들여 조금씩 먹는다. 단, 땀을 많이 흘리고 겨드랑이에서 냄새가 나는 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋다.

3. 얇게 저민 생강 - 구토를 멎게 하고 식욕을 돋군다

생강의 독특한 향기는 음식에 풍미를 주고 식



육을 돋구는 작용을 한다. 또 생강의 매운 성분은 뛰어난 살균력을 가지고 있어서 구토증을 가라앉히고 식욕이 돋게 한다. 얇게 저민 생강 2~3조각을 생으로 먹으면 식욕이 나는데 치질이 있는 사람이나 눈이 충혈되어 있는 사람은 삼가도록 한다.

4. 양매나무 껍질가루 - 식욕을 증진시켜준다

양매나무는 소귀나무라고도 하는데, 그 붉은 색 열매는 보기만 해도 식욕이 자극되지만 약효가 있는 부분은 나무의 껍질 부분이다. 껍질에 들어 있는 성분은 식욕 증진 외에 위장병에서 오는 복통이나 설사를 멎게 하는 작용과 이뇨 작용도 한다.

만들어 먹는 방법은 양매 나무 껍질을 분마기에 가루를 만든 후 1회 2g씩 하루에 3회 먹는다.

5. 차조기잎 달인 즙 - 스트레스성 식욕부진에 좋다

차조기의 독특한 향기는 위액 분비를 촉진시키고 식욕을 증진시켜 주는 작용 외에 위장이나 소장, 대장의 작용을 원활하게 해 준다. 또 신경증이나 불면증을 낮게 하는 작용이 있어 정신적인 스트레스 때문에 식욕이 떨어진 사람에게는 안정맞춤인 채소라고 할 수 있다.

차조기잎을 달여 즙을 내어 마시면 스트레스로 인한 식욕부진이나 위장이 나빠서 식욕이 없을 때 효과가 있다. 만들어 먹는 방법은 햇볕에 바싹 말린 차조기잎을 사용해 말린 차조기잎 5g에 3컵의 물을 붓고 중불에서 달여 그 즙을 마신다. 맛의 특징은 쓴맛도 없고 깔끔하여 차 대신 마시면 식욕을 돋구어 준다.

6. 그밖에 효과가 있는 식품

마늘에는 위액의 분비를 촉진하고 장의 활동을 돕는 작용이 있어 식욕을 돋군다. 날 것을 얇

최근 여성들에게 많은 신경성 식욕부진이란?

신경성 식욕 부진증은 거식증이라고도 한다. 여성에게 많은데 원인이되는 특별한 병도 없는데 식사를 정상적으로 하지못해 극단적으로 마르는 병이다.

신경성 식욕부진증의 판단은

- 1) 표준체중보다 20%이상 말랐다.
- 2) 평소에는 거의 먹지않다가 일단 먹기시작하면 엄청나게 많은 양을 먹거나 숨어서 먹는 등 먹는 행동에 이상이 있다.
- 3) 체중 증가에 대해 극단적인 공포를 가지고 있거나 체중, 체형에 대해 잘못된 인식을 하고 있다.
- 4) 발병이 되는 연령은 30세 이하이다.
- 5) 월경불순 또는 무월경이다.
- 6) 몸이 마를 만한 원인이 되는병은 없다.

이런 증세는 성숙한 여성이되고 싶지않다, 부모를 떠나고 싶지않다는 기분과 자립하고 싶다는 기분의 갈등에서 일어나는것으로 여겨진다. 또 마르고 싶은 욕망이 지나치게 강한데서 오는 경우도 있다. 이 병은 다른 병과는 달라서 환자에게 먹고 싶다는 의사가 없는 것으로 식사요법만이 아니라 심리요법을 병행할 필요가 있다. 그냥두면 죽음으로 치달는 수도 있으므로 위에서 살펴본 여섯가지의 증세가 나타나면 진단을 받아보아야 한다.

게 썰어 생으로 먹거나 양념으로 사용해도 같은 효과를 내므로 적극 활용하는 것이 좋다.

산초 열매 껍질에는 위장을 튼튼하게 하고 식욕을 높여 주는 약효가 있다. 열매의 껍질을 벗겨 분마기에 갈아 가루를 낸 다음 1회에 2g씩 따뜻한 물에 마신다. 정신적인 스트레스로 인해 입맛을 잃었을 때는 대추가 좋다. 대추에는 풍부한 단백질과 지방·칼슘·비타민P와 타닌이 들어 있어 신경을 안정시키는 작용이 있다. 말린 대추를 프라이팬에 검게 구워 가루를 낸 다음 조금씩 먹는다. 