

스테미너가 부족할 때

장어, 전복, 죽순 등 체력을 증진시키는 식품을 먹는다

Q로, 과음, 스트레스 등은 체력을 저하시키고, 체질을 산성화시킨다. 특히 정신적인 스트레스로 인한 혈액 중의 칼륨, 단백질이 소변으로 빠져나간다. 또한, 스트레스를 조절하는 호르몬을 분비하는 부신피질 세포에도 칼륨, 단백질이 감소하여, 내분비계에 작용하는 호르몬 분비에 이상을 가져오게 되어 스테미너(정력감퇴)가 저하된다.

젊은 사람의 스테미너 부족은 충분한 에너지와 영양의 조화가 이루어진 식사, 충분한 휴식, 적당한 운동으로 곧 보충된다. 그러나 중년 이후에는 영양이나 휴식, 운동 면에서 부족함이 없는지 살펴보아야 한다.

스테미너 부족을 개선하려면 자신에게 맞는 에너지의 양을 알고 그에 맞는 식생활을 하도록 한다. 매끼 양질의 단백질을나 비타민, 미네랄을 적극적으로 섭취하는 것이 중요하다.

1. 장어와 죽순 - 체력을 길러 주는 영양식

지방질이 풍부한 장어는 옛날부터 영양이 풍부한 식품으로 유명하다. 특히 한여름에 먹는 장어는 체력을 길러 주며 여름을 타는 것을 방지하는 효과가 있어 허약 체질이나 스테미너가 부족한 사람에게 좋다.

또 죽순은 티로신이라는 단백질이 많이 들어 있는데 티로신을 많이 섭취하면 몸을 움직이는 데 필요한 신경세포가 활성화되고 스트레스를 견뎌 낼 힘이 생긴다. 활동량이 많고 스트레스가 심한 직장 남성들에게 아주 권할 만한 먹거리이다.

2. 질경이 차 - 위의 기능을 강화한다

초여름에 나는 질경이의 어린잎을 살짝 데쳐 참깨와 갖은양념으로 무쳐 먹으면 맛도 있고 건강에도 좋다. 그렇지 않으면 깨끗하게 씻어 햇볕에 말렸다가

끓여서 물 대신 마시는 것도 좋다. 정신도 맑아지고 위도 튼튼해져 스테미너가 강해진다.

질경이 차를 꾸준히 마시면 혈압도 정상적으로 안정되고 몸도 건강해진다.

3. 더덕 - 매끈하게 쪽 빠진 수컷 더덕

스테미너를 길러 주는 향기로운 더덕은 양념을 발라 구운 더덕구이를 비롯하여 더덕 무침, 더덕 장아찌 등은 입맛을 당기게 하는 반찬들이다.

인삼처럼 사포닌이라는 성분을 가지고 있는 더덕은 허약한 위를 튼튼하게 하고 쇠약해진 힘을 다시 길러 주며 폐 기능을 원활하게 해 주는 역할을 한다. 이밖에 기관지염이나 월경불순에도 효과가 있다.

만드는 법 ☞ 더덕의 껍질을 벗기고 절구에서 저근자 근 찢은 다음 죽죽 찢는다. 이렇게 찢은 더덕을 절구에 넣고 찢는다. 찢으면서 생기는 진이나 즙은 버리지 말고 술에 넣거나 찬물에 타서 마시고 더덕은 양념을 발라 구운 더덕구이, 고추장으로 버무린 더덕 무침, 그리고 더덕 장아찌 등을 만든다.

4. 연꽃 열매 달인 물 - 자양·강장 효과를 낸다

일반적으로 연꽃 하면 연근을 생각하기 쉽다. 그러나 연근보다 뛰어난 효능을 지니고 있는 것이 열매이다. 연꽃 열매는 흔히 자양·강장제로 이용되고 있는데 스테미너 부족에는 이 연꽃 열매 달인 물이 아주 효과적이다.

검고 단단한 연꽃 열매 15g을 깨끗이 씻어 물3컵을 붓고 그 양이 반으로 줄 때까지 달여서 하루에 3회로 나누어 공복에 마신다.

5. 감잎 차 - 체질을 강하게 한다

감잎 차에는 비타민 C가 많아 감기 예방과 피로 회복, 숙취 제거에 좋고 고혈압, 동맥경화증을 막아 주며 불면증을 다스린다. 또한 불안하고 초조하여 병적일 만큼 심장이 빨리 뛸 때도 좋다. 바이러스에 대한 저항력이 커지고 체질이 강화될 뿐만 아니라 위장도 튼튼해진다.

초여름에 가능한 한 뚝은감의 잎이나, 단감의 잎을 구해 깨끗이 씻어 찌낸 다음 잘게 썰어 햇볕에서 말린다. 이렇게 해서 바삭하게 말리면 변질된 걱정도 없다. 이것에 뜨거운 물을 부어 잘 우려 낸 다음 꾸준히 마시면 스테미너가 좋다.

6. 전복과 해삼 - 힘과 지구력에 훌륭한 스테미너 식품

전복의 내장은 해조류의 독특한 향기가 나며 맛이나 영양 성분이 아주 뛰어난데 특히 우수한 스테미너식으로 이름이 높다. 내장은 오래 두고 먹기 어려우니 내장 젓을 담가 두고 꾸준히 먹는 것이 좋다.

해삼은 혈액 속에 칼슘 이온이 많은 동물로 스테미너가 왕성하고 생명력이 강하기 때문에 먹으면 신경이 편안하고 지구력을 길러 준다. 각종 스트레스와 불안에 쫓겨 마음이 편안하지 못할 때 해삼을 먹으면 마음이 가라앉고 안정이 된다.

7. 부추 즙 · 탕 - 자양과 강장 효과가 있다

갖가지 영양소를 풍부하게 함유하고 있는 부추는 강장 · 강정 작용이 아주 뛰어난 채소다. 그밖에도 위장을 비롯한 내장 전체의 상태를 조절해 줄뿐만 아니

만드는 법 부추를 깨끗이 씻어서 물기를 뺀 다음 잘게 썰어 분마기에 넣고 곱게 간다. 즙이 생기면 거즈로 싸서 꼭 짜고 이렇게 만들어진 부추 즙에 청주를 조금 섞어서 잠자기 전에 마신다. 부추는 신선한 것을 사용해야 즙이 많이 나오고 다소 풋내가 나기는 하지만 술과 섞어서 그다지 거슬리지 않는다.

라 피의 흐름을 좋게 하고 자율신경을 자극한다.

스테미너 부족을 느낄 때 부추 즙이나 부추 탕을 만들어 마시면 보다 효과적이다. 부추는 씨에도 강한 약효가 있다. 부추 씨는 한약방에서 쉽게 구할 수 있는데 이것을 하루에 30알씩 3회, 공복 시에 먹는다.

8. 그밖에 효과가 있는 식품

근골을 튼튼하게 하거나 스테미너를 증진시키는 자라에는 철분, 칼슘 이온, 비타민, 단백질 등이 풍부하게 들어 있기 때문에 수프로 끓여 먹기에 좋다. 자라는 목을 자르고 껍데기 속의 내장을 떼어 낸 다음 토막내어 장판해 두고 구기, 산약, 황기와 생강을 찢 찌꺼기, 닭다리, 자라의 등껍데기와 머리 등에 술과 물을 붓고 푹 고아서 국물을

만든다.

마늘 드링크도 효과가 있다. 껍질을 벗긴 마늘 15g과 껍질을 벗기지 않은 생강 15g을 얇게 썰어 2컵의 물을 붓고 그 양이 반으로 줄 때까지 달인 다음 깨끗한 거즈에 받친다. 따뜻한 때 기호에 따라 꿀을 넣어 마신다.

또 마늘을 썰서 구운 것도 효과적이다. 껍질 벗긴 마늘 60g을 알루미늄 호일에 싸다. 이것을 15분 정도 찢 다음 다시 구워 매일 잠자기 전에 먹으면 피로감이 없어지고 스테미너가 좋아진다. [2]

