

요통으로 괴롭다면 식초를 가까이

요통으로 고통받을 때 고칼로리 음식은 피하고 섬유이 많은 음식을 먹는 것이 좋다. 콩, 과일, 채소, 식초 등 단백질, 칼슘 등이 많은 음식을 먹어보자.



하체무기력증에는 모과

모과는 사지 근육의 경련을 가라앉히며, 하체 근육을 강화한다. 모과는 생으로 먹지 않기 때문에 얇게 저며 누른 설탕에 재웠다가 차로 끓여 마신다. 혹은 모과를 강판에 갈아 즙만 받아, 받아낸 즙의 두 배 되는 양의 물을 붓고 함께 끓여 반으로 줄여서 냉장고에 보관해 찬 것 그대로 20~30ml씩 마시면 좋다.



요통, 골다공증에 좋은 검은콩

검은콩에는 에스트로겐 역할을 하는 이소플라본이 다량 함유되어 있어 갱년기 여성호르몬 분비가 부족해 나타나는 생리불순, 탈모, 비만, 요통, 골다공증 같은 증상을 예방, 완화해준다. 검은콩은 남성의 스테미너를 증강시킬 때도 좋다.



칼슘, 철분이 많아 골다공증 예방하는 포도

포도에는 칼슘, 칼륨, 철분이 많다. 포도는 뼈와 근육을 튼튼하게 하고 신경이 예민한 것을 풀어준다. 특히 골다공증 예방에 좋는데 골다공증을 예방하려면 칼슘의 섭취가 충분해야 한다. 그러려면 칼슘의 흡수를 도와주는 비타민 C와 비타민 D를 충분히 섭취해야 하는데 포도에는 비타민 C가 매우 풍부할 뿐 아니라 뼈를 약화시키는 나트륨의 흡수를 줄여주는 작용도 있어 골다공증 예방에 좋다.

회춘 호르몬이 식초에 가득

식초는 파로틴(일명 '회춘 호르몬')분비를 촉진하여 세포의 노화를 막고 뼈를 강하게 하며, 체내의 칼슘 흡착력을 높여서 골 질량을 늘려준다. 또한 구연산이라는 성분이 많이 들어있어 근육 속에 쌓여 있는 불필요한 성분을 분해하여 척추 기립근의 문제로 인한 요통을 줄여주는 효과가 있다.

식초와 달걀을 배합하면 칼슘 섭취를 늘려 골다공증에 좋다. 식초는 칼슘 흡수를 높이고 잉여 염분을 체외로 배출해 골밀도를 유지해 주며 달걀의 칼슘은 뼈를 강화한다.

여름날 식초로 만들 수 있는 건강식은 식초달걀이 있다. 날달걀을 씻은 행주로 닦고 물기를 없앤 후 용기에 담고, 달걀 한 개당 180ml의 식초를 붓고 밀봉하여 약간 어두운 상온에서 7일 정도 두면 달걀 껍질은 녹고, 흰자는 굳어지고, 노른자는 그대로 남아 있는데, 이때, 껍질 내부의 얇은 막을 젓가락으로 집어내어 버리고, 달걀과 식초를 잘 섞어 냉장고에 보관해 1회에 20ml씩 1일 1~2회 복용한다. 꿀을 타거나 물로 희석해도 좋다.