

## 역류성 식도염으로 고생하기 전에 미리 챙겨 먹자

늘 먹는 것들이지만 알고 보면 우리 몸을 건강하게 하는 것들이 참 많다. 양배추, 마늘, 식초, 옥수수도 그렇다. 손상된 위벽을 보호하고 소화를 돕는 것들이다. 꾸준히 챙겨 먹도록 하자.



### 소화를 촉진하는 마늘

마늘의 주성분인 알리신이 위장을 자극해서 소화를 촉진하고 비타민 B의 완전 흡수를 돕는다. 특히 암을 억제하고 암의 진행을 지연하는 효과가 있다. 마늘 중에서는 '육쪽마늘'이 좋으며, 모양은 반듯반듯하고, 껍질 표면이 윤기 있고 뽀얀 회백색이 도는 것이 좋다.

### 소화흡수를 돕는 식초

식초는 타액과 위액 분비를 촉진하여 식욕을 증진시키고 소화흡수를 돕는다. 식초는 초산·구연산·아미노산·호박산 등 60여 종류 이상의 유기산이 포함된 필수 영양제이면서도 미네랄과 비타민 등 각종 영양소의 체내 흡수를 도우며 중매해주는 촉진제이기도 하다.

### 장의 운동을 돕는 옥수수

옥수수는 위와 장을 튼튼히 한다. 소화효소 작용으로 소화액의 분비를 높여 식욕과 소화를 촉진하고, 장의 연동운동을 활발하게 한다. 따라서 변통이 조절되며, 장내 유익균의 기능도 돕는다.

### 주스로 날것으로 꾸준히 먹자, 양배추

양배추의 비타민 U는 항궤양성 비타민으로 단백질과 결합해 손상된 위벽을 보호해 소화 궤양을 치료하고 세포를 튼튼하게 만들어 준다. 신선한 양배추 주스는 1940년대와 1950년대에 실행된 스탠퍼드 의과대학 가네트 체니 박사의 소화성 궤양 치료에 대한 다양한 연구에서 뛰어난 효과를 나타냈다. 연구 결과에 의하면 신선한 양배추 주스는 소화 궤양 치료에 매우 탁월한 효과가 있었다. 이는 양배추에는 위장벽 보호 성분을 증가시키는 효과가 있기 때문이다. 여기에 파인애플을 배합하면 장 정화작용이 더 활발해진다. 양배추의 식물성 섬유와 칼륨이 장의 활동을 돕고, 파인애플에 있는 브로멜린이라는 단백질 분해 효소가 장 내의 부패물을 분해하기 때문이다.

평상시에 양배추를 꾸준히 먹으면 위 점막을 보호해 위염과 위궤양은 물론 위암까지 예방할 수 있다. 또한, 양배추는 다이어트 식품으로도 손색없다. 양배추의 효과를 극대화하려면 익혀 먹는 것보다는 날것으로 먹는 것이 좋은데 이는 양배추를 삶은 경우 무기질과 단백질, 탄수화물 등의 소실이 많아지기 때문이다.