



자도 자도 피곤한 만성피로 증후군!

하루 활동으로 인한 피로가 휴식이나 수면에 의해 충분히 회복되지 않고 남은 피로가 다음날까지 지속되어 그로 인한 작업기능의 저하 등이 생겼을 경우를 만성피로상태라고 합니다.

충분히 자거나, 휴식을 취해도 증상이 호전되지 않아 환자의 몸에 영향을 주기도 합니다.

만성피로증후군 10가지 증상 체크리스트

- ☐ 미열
- ☐ 두통
- ☐ 목 통증
- ☐ 근육통
- ☐ 관절통
- ☐ 수면장애
- ☐ 지속적인피로감
- ☐ 전신 근육 쇠약감
- ☐ 임파선통증
- ☐ 건망증, 집중력저하, 우울감, 권태감 등

과거에는 충분한 영양소를 섭취하지 못하거나, 육체 노동이 과하여 생긴 피로 누적이 많았다면, 현대에는 감정과잉이나 영양과잉으로 인한 피로인 경우도 많습니다. 최근 코로나19의 영향으로 대외활동이 감소하고, 신체활동 감소 등으로 인하여 우울감 등 만성피로를 가중 시키기도 합니다.

만성피로를 일으키는 식습관



안 먹고 오래 운동하기

우리 몸은 포도당을 이용해 에너지 대사에 중요한 ATP를 생성한다. 공복 상태에서 2시간 이상 운동하면 혈당이 급격히 감소해 ATP를 충분히 만들지 못한다. 결국 지치고 무력감을 느끼게 된다.



채소 안 먹기

활력을 얻기 위해서는 브로콜리, 양배추 등 채소를 자주 먹어야 한다. 섬유질이 풍부한 채소와 통곡물, 견과류는 지방과 당분 흡수를 늦추며 열 피로하게 만드는 미토콘드리아 생성을 촉진한다.



탄수화물 극도로 줄이기

탄수화물을 지나치게 적게 먹는 여성이 기억력이 좋지 못하다는 연구 결과가 나왔다. 탄수화물은 지방 연소를 돕는다. 저탄수화물 다이어트가 인기에도 적정량은 섭취하자.



커피와 차 위주로 마시기

대식 위주의 식단으로 식사하고, 커피나 차를 자주 마신다면 철분이 부족할 수 있다. 20~49세 여성 중 약 12%가 철분이 부족하다. 육류 이외에도 강낭콩이나 시금치도 철분이 풍부하다. 오렌지나 토마토 등 비타민C가 풍부한 과일과 같이 먹으면 철분 흡수가 높아진다.

피로회복에 좋은 음식

- 양파** - 양파에 들어있는 퀘르세틴은 유해활성산소를 해독하고 배출하는 효능이 있으며, 분해되면서 프로필머캡단을 생성해 피로회복에 도움이 됩니다.
- 유자** - 비타민 C가 풍부한 유자는 신진대사를 활발하게 하여 피로를 풀어줍니다.
- 딸기** - 딸기의 붉은색을 띠게 하는 안토시아닌은 항산화 작용으로 피로회복에 도움이 되며, 1일 3~5개의 딸기로 하루 비타민을 충족할 수 있습니다.