



공복에 먹으면 좋은 음식 알아보기

▷ 사과

사과에 풍부한 유기산 성분이 위장 활동을 촉진시켜 위액 분비를 촉진시키고 소화 흡수를 잘 되게 합니다. 피로회복, 고혈압 예방에도 도움을 줍니다.

▷ 감자

감자의 녹말 성분이 위장을 보호하고 위궤양 예방에도 효과가 큼니다. 각종 비타민 외에 탄수화물도 풍부해 하루에 필요한 에너지를 충족하는데도 좋고 포만감을 주어 체중관리에도 도움을 줍니다.

▷ 당근

비타민, 카로틴, 식이섬유 풍부한 당근은 면역력 향상, 고혈압, 동맥경화 예방 역할을 합니다. 루테인, 라이코펜 성분이 풍부하여 눈 건강에도 도움을 줍니다.

▷ 양배추

비타민과 섬유질이 풍부한 양배추는 위장 점막 강화에 큰 도움을 주어 위염, 위궤양, 장염, 대장질환 환자들에게 특히 좋은 식품입니다. 또한 공복감 해소에도 효과적입니다.

▷ 꿀

아침에 먹으면 뇌를 활성화해 잠을 깨우는 역할을 합니다. 혈압 조절과 피로해소에 좋고, 기분을 좋게 해주는 세로토닌 분비를 촉진하며, 장운동을 활성화합니다.

▷ 달걀

대표적인 저칼로리, 고단백의 완전식품인 계란은 아침식사로 먹으면 에너지 생산에 도움을 줍니다. 또한 피부와 두뇌 건강, 면역체계 강화에 좋고, 스트레스를 감소시켜주는 효과가 있습니다.