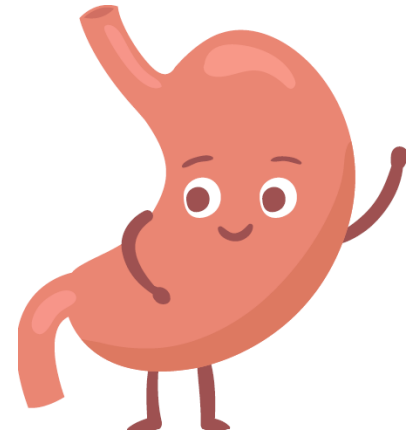






당신의 장은 안녕하십니까? ‘제2의 뇌’인 장을 돌보세요.

장은 제2의 뇌라고도 불린다는 사실을 알고 계셨나요? 연구에 따르면 장 건강은 뇌 기능, 정신 건강, 체중, 심지어 당뇨병, 심장병, 소화 장애와 같은 만성 질환의 위험에 영향을 미칠 수 있다고 합니다. 음식을 분해하고 영양소를 흡수하며 면역계와 기분을 포함한 전반적인 건강을 돌보는 위와 내장 같은 기관이 장에 해당합니다. 장에 있는 박테리아, 곰팡이, 바이러스 등 수많은 미생물은 우리의 기분과 신체 기능을 조절하는 중요한 역할을 합니다. 장이 건강하면 음식을 편안하게 소화하고 영양소를 흡수할 수 있으며 세균 감염을 막을 수 있습니다. 나이가 들면서 자연스럽게 장 건강도 변합니다. 하지만 다행히도 장 건강을 지키기 위해 할 수 있는 일이 많습니다! 예를 들어, **프리바이오틱스**(좋은 박테리아를 공급하는 식이 섬유)와 **프로바이오틱스**(우리가 섭취하는 좋은 박테리아)를 더 많이 섭취하면 장 체계의 균형 유지에 도움이 됩니다. 장 건강을 지키고 개선하는 보다 간단한 방법을 알아보세요.



장 건강을 위한 나의 약속

장 건강을 위해 해 볼 만한 일:

- ☐ 식물성 식품 많이 먹기 
- ☐ 운동, 휴식, 이완 기법으로 스트레스 줄이기 
- ☐ 프리바이오틱스(바나나, 마늘, 귀리 등)와 프로바이오틱스(3페이지 참조) 섭취하기
- ☐ 오메가-3가 풍부한 식품(연어, 호두, 아마씨 등) 선택하기 
- ☐ 물을 많이 마셔 수분 유지하기 
- ☐ 초가공 식품(과자 등) 줄이기



라벨 읽기: 섬유

식이섬유는 포만감을 느끼게 하고 더 오래 만족감을 유지하게 하는 탄수화물의 일종입니다. 소화를 돕고 장내 유익균을 공급하여 장 건강을 지원하고 장내 세균이 성장하고 번성하게 하는 중요한 역할을 합니다. 이 좋은 박테리아는 면역계를 지원하고 염증을 줄이며 기분과 뇌 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 과일, 채소, 통곡물, 콩, 견과류 등 섬유질이 풍부한 식단은 소화기계의 균형과 기능을 유지하는 데 도움이 됩니다. 섬유질 섭취량을 점차 늘리고 신체 적응에 도움이 되는 물을 충분히 섭취하세요.

영양 정보

1인분 1/2컵(130g)

1회 섭취량

칼로리

110

1일 영양성분 기준치에 대한 비율*

총 지방 1g 1%

불포화지방 0g 0%

트랜스 지방 0g

나트륨 182mg 8%

총 탄수화물 18g 7%

식이섬유 6g 21%

당 0g

첨가 당분 0g 포함 0%

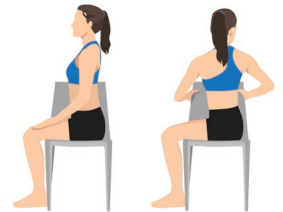
단백질 6g 0%

* 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(% Daily Value, DV)은 1회 제공량에 포함된 영양소의 하루 섭취량 대비 비율입니다. 일반적으로 일일 2,000칼로리를 기준으로 합니다.

스트레칭으로 소화 기능 높이기

아래 설명한 동작과 같은 스트레칭은 최적의 소화 기능을 지원하여 장으로 가는 혈류를 개선하고, 팽만감을 줄이며, 코어 근육을 강화합니다.

앉아서 비틀기 - 척추를 곧게 펴고 발을 바닥에 둔 자세로 똑바로 앉습니다. 오른손을 의자 뒤쪽에 놓고 왼손은 오른쪽 허벅지에 놓습니다. 숨을 들이마시면서 척추를 펴고 숨을 내쉬면서 오른쪽으로 몸통을 비틀립니다. 골반은 앞을 향하게 합니다. 숨을 몇 번 쉬었다가 천천히 가운데로 돌아와 반대쪽도 반복합니다.



무릎 안기 - 등을 대고 누워 다리를 펴고 팔은 옆으로 뻗습니다. 무릎을 굽혀 가슴 쪽으로 끌어당겨 팔을 정강이 위로 감아 안습니다. 머리와 어깨를 바닥에 편안하게 둡니다. 숨을 몇 번 쉬면서 허리가 시원하게 펴짐을 느낀 뒤 다리를 다시 펴니다.



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

2025 년 봄 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

오는 봄 건강하게 식사를 즐겨 보세요

샌디에이고에서는 무척 다양한 신선식품을 구할 수 있습니다! 제철음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 이번 봄에 제철을 맞이하는 식품을 소개합니다.



아스파라거스



파



루콜라



오렌지



딸기



브로콜리

장 건강 퀴즈: 지식을 테스트하세요!

장 건강에 도움이 된다고 생각하는 항목 옆에 표시하세요.
장 건강에 도움이 되지 않는 모든 항목 옆에 X 표시를 하세요.



- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. ____ 하루 몇 차례 가벼운 운동 | 6. ____ 카페인 없는 음료 마시기 |
| 2. ____ 일상 스트레스 줄이기 | 7. ____ 식물성 식품 많이 먹기 |
| 3. ____ 매일 같은 음식 먹기 | 8. ____ 매일 붉은 고기 먹기 |
| 4. ____ 초가공 식품 먹기 | 9. ____ 아기 때 모유 수유하기 |
| 5. ____ 생선 먹기 | 10. ____ 살아 있는 유익균이 있는 음식 먹기 |

출처: Leah's Pantry, Food Smarts 3회(2022년).

셰프의 팁 - 프로바이오틱스가 풍부한 음식

프로바이오틱스가 풍부한 발효 식품을 섭취하는 것은 장 건강에 유익합니다. 발효 식품은 장내 미생물의 다양성을 강화하고 질병



예방하며 소화와 영양소 흡수를 보조하고, 비타민을 생산하며, 면역계를 강화합니다. 요구르트, 케피르, 발효 코티지 치즈, 김치, 발효 채소, 콤부차 등이 발효 식품입니다. 이런 발효 식품은 미생물 다양성을 높이는 데 도움이 됩니다.

CFHL 그룹 스포트라이트: 지역사회 변화의 이끄는 샌 이시드로 시니어 센터(San Ysidro Senior Center) 회원들



발보아 공원(Balboa Park)
교통 현장 답사 중인 샌
이시드로 시니어 센터 회원들.

푸드 스마트 교육을 수료한 샌 이시드로 시니어 센터의 어르신들이 지역사회 개선을 위해 나섰습니다! 지역 인프라 문제를 해결하기 위해 도보 감사를 실시했습니다. 또한 대중교통 이용 전문가가 되기 위해 함께 노력했습니다. 지역사회의 문제를 파악하여 Todd Gloria 샌디에고 시장에게 해결책을 제안했습니다.

자원 스포트라이트: GI 연구 재단

GI 연구 재단은 위장관(GI) 질환에 대한 연구, 진단, 치료를 전담하는 비영리기관입니다. GI 연구 재단은



최첨단 연구에 자금을 지원하고, 의학 연구자를 지원하고, 교육을 장려함으로써 위장관(GI) 건강 및 환자 치료를 개선하는 중요한 역할을 합니다. 웹사이트에서 무료 웨비나를 듣고, 장 건강에 좋은 요리법을 알아보세요! 웹사이트 <https://giresearchfoundation.org> 또는 전화 (312) 332-1350번으로 문의하세요.

장 건강에 좋은 아스파라거스와 레몬 퀴노아 샐러드

5인분 | 10분 |

재료:

- 퀴노아 1컵
- 다진 아스파라거스 1다발
- 다진 붉은 피망 1개
- 레몬즙+ 레몬 제스트 1개 분량

- 올리브 오일 2큰술
- 소금 ½ 티스푼
- 후추 ¼ 티스푼
- 선택사항: 신선한 파슬리 또는 민트



요리법: 퀴노아를 포장지 설명에 따라 익히고 식힙니다. 큰 그릇에 퀴노아, 아스파라거스, 레몬즙과 제스트, 올리브 오일, 소금, 후추를 넣습니다. 재료를 모두 섞은 다음, 신선한 허브를 얹어 줍니다. 차갑게 또는 실온에 두었다가 먹습니다.