2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
WEBVTT

00:00:29.578 --> 00:00:32.773
-저는 다이어트에 많이
집착하는 편입니다.

00:00:32.873 --> 00:00:37.687
주변 사람들은 살을 빼지 말라고
안 빼도 된다고 해요.

00:00:37.787 --> 00:00:40.358
그렇지만 제가 보기에 뚱뚱해 보여서

00:00:40.458 --> 00:00:44.270
밥을 적게 먹는 편인데도
살이 자꾸 쪄요.

00:00:44.370 --> 00:00:48.637
현대인들이 다 그렇듯이 매우
바쁜 편이라 군것질이나

00:00:48.737 --> 00:00:52.480
인스턴트 식품으로 끼니를
때울 때가 많아요.

00:00:52.580 --> 00:00:56.217
그리고 요새 부쩍 피로가
쌓인 터라 많이 피곤하고

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
00:00:56.317 --> 00:00:58.307
기운이 없는 편이에요.

00:00:58.407 --> 00:01:03.072
다이어트 때문인 건지 너무
피로가 풀리지 않습니다.

00:01:03.172 --> 00:01:08.783
그래서 진찰을 받았는데
황당하게도 빈혈이라는 거예요.

00:01:08.883 --> 00:01:13.178
저는 평상시에 어지럼증을 느껴본
적이 없었는데 말이죠.

00:01:13.278 --> 00:01:18.322
저처럼 살집이 있는 사람이 빈혈이라면
사람들이 웃지 않을까요?

00:01:18.422 --> 00:01:21.208
단지 피곤해서 병원에
간 건데 그 이유가

00:01:21.308 --> 00:01:24.878
빈혈 때문이라니 이해가
되지 않아요.

00:01:24.978 --> 00:01:27.537
제가 정말 빈혈이 맞을까요?

00:01:27.637 --> 00:01:30.177
다른 이상이 있는 건 아닐까요?

00:01:36.819 --> 00:01:38.613
-사례를 잘 보셨나요?

00:01:38.713 --> 00:01:41.373
사례를 보면서 어지러움을
느낀 적이 없는

00:01:41.473 --> 00:01:47.364
조탄탄 씨가 빈혈이라는 소견에
대해서 많이 의아해하셨을 텐데요.

00:01:47.464 --> 00:01:50.354
보통 우리가 알고 있는
빈혈은 혈액소 수치가

00:01:50.454 --> 00:01:54.429
정상보다 낮아진 상태로
빈혈은 증상이 아니라

00:01:54.529 --> 00:01:57.222
혈액소가 부족한 것을 말합니다.

00:01:57.322 --> 00:02:01.786
그렇기 때문에 어지럽다고 무조건
빈혈은 아닌 것입니다.

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:02:01.886 --> 00:02:04.651
빈혈이 있어도 어지러움을
느끼지 못하고

00:02:04.751 --> 00:02:09.295
오히려 피곤하거나 무기력하다고
느끼는 경우가 많습니다.

00:02:09.395 --> 00:02:14.124
조탄탄 씨의 빈혈은 평소에 먹는
음식의 칼로리는 매우 높지만

00:02:14.224 --> 00:02:17.892
필수 영양소가 턱없이
부족한 식사 패턴으로

00:02:17.992 --> 00:02:21.242
오래 지내온 것이 원인이었습니다.

00:02:21.342 --> 00:02:25.049
많은 사람이 식욕이 좋아서
무엇이든 잘 먹어도

00:02:25.149 --> 00:02:29.140
영양소에 문제가 있을까요라고
질문을 합니다.

00:02:29.240 --> 00:02:33.337

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

정답은 문제가 있을
확률이 높습니다.

00:02:33.437 --> 00:02:36.650
질문에서의 음식을 잘 먹는다는 날은

00:02:36.750 --> 00:02:40.034
음식을 많이 먹는다는
것에 불과합니다.

00:02:40.134 --> 00:02:43.245
영양소를 꼼꼼히 따지며
골고루 챙겨 먹는

00:02:43.345 --> 00:02:48.870
의미에서의 잘 먹는다는 것과는
엄연히 다른 것입니다.

00:02:48.970 --> 00:02:52.232
그렇기에 필수 비타민과
미네랄이 충분히 들어있는

00:02:52.332 --> 00:02:56.194
영양소 공급과 칼로리를
적절하게 섭취하는 것으로

00:02:56.294 --> 00:02:59.753
우리는 피로를 해결할 수 있습니다.

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:02:59.853 --> 00:03:04.494
영양소 불균형으로 인한 만성
피로에서 탈출할 수 있는 방법을

00:03:04.594 --> 00:03:08.363
전문가를 통해 더 자세히
알아보겠습니다.

00:03:13.556 --> 00:03:16.999
-전 밥도 잘 먹고
살집도 있는 편이에요.

00:03:17.099 --> 00:03:20.686
사람들이 저를 보면 체력이
정말 좋아 보인다고 해요.

00:03:20.786 --> 00:03:24.092
그런데 요새 너무
피곤하고 힘이 없습니다.

00:03:24.192 --> 00:03:27.568
왜 이렇게 자꾸 피곤한 걸까요?

00:03:27.668 --> 00:03:31.226
-네, 우리가 많은 환자분께서
나는 이렇게 밥도 잘 먹고

00:03:31.326 --> 00:03:34.286
살도 찌는데 왜 피로가 오나 이렇게

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
물어보시는 분들 참 많아요.

00:03:34.386 --> 00:03:36.345
그런데 그 이유는 우리가 먼저

00:03:36.445 --> 00:03:39.062
영양소에 대한 이해를
조금 하셔야 됩니다.

00:03:39.162 --> 00:03:41.711
우리가 크게 영양소를 두
가지로 나눌 수 있거든요.

00:03:41.811 --> 00:03:45.458
첫 번째는 거대 영양소라고
그래서 칼로리를

00:03:45.558 --> 00:03:47.017
가지고 있는 영양소이고요.

00:03:47.117 --> 00:03:50.433
두 번째는 미세영양소라고 해서
칼로리가 없는 영양소입니다.

00:03:50.533 --> 00:03:55.638
즉 칼로리가 있는 거대영양소는
우리가 다 아는 단백질,

00:03:55.738 --> 00:03:58.329

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
탄수화물, 지방 같은 영양소입니다.

00:03:58.429 --> 00:04:02.216
미세영양소는 칼로리가 없이
꼭 필수적으로 필요한

00:04:02.316 --> 00:04:05.757
비타민, 미네랄 또는 항생화
물질 같은 것들인 거든요.

00:04:05.857 --> 00:04:10.024
이 두 가지가 골고루
있어야만 에너지가 잘 나오고

00:04:10.124 --> 00:04:11.886
살도 덜 찌게 됩니다.

00:04:11.986 --> 00:04:16.301
무슨 이야기냐면 우리 몸속에서 세포
안에 에너지 공장이 있거든요.

00:04:16.401 --> 00:04:20.184
그 에너지 공장의 이름이 바로
미토콘드리아라고 이야기합니다.

00:04:20.284 --> 00:04:21.808
많이 들어보셨을 거예요.

00:04:21.908 --> 00:04:26.176

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
그런데 이 미토콘드리아가
에너지를 만들기 위해서

00:04:26.276 --> 00:04:29.544
원료가 필요한데 그 원료가
바로 아까 이야기했던 칼로리.

00:04:29.644 --> 00:04:31.410
즉 거대영양소가 되는 거고요.

00:04:31.510 --> 00:04:35.111
그다음에 이 원료만 들어간다고
바로 이렇게 에너지가

00:04:35.211 --> 00:04:38.420
나오는 것이 아니고 이
원료를 잘 태울 수 있도록

00:04:38.520 --> 00:04:41.784
골고루 잘 활용될 수 있도록
필요한 것이 바로 뭐냐하면

00:04:41.884 --> 00:04:43.432
미세 영양소의 역할입니다.

00:04:43.532 --> 00:04:46.822
그래서 이 두 가지가 골고루
섞여 있어야만 우리가

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
00:04:46.922 --> 00:04:51.764
살도 덜 찌고 에너지를 발생시킬
수가 있는데 문제는 뭐냐하면

00:04:51.864 --> 00:04:55.480
현대인들이 칼로리는 굉장히
많이 먹고 있어요.

00:04:55.580 --> 00:05:00.096
그런데 문제는 미세영양소가 굉장히
부족한 경우가 많다는 거죠.

00:05:00.196 --> 00:05:04.319
그러다 보니까 이런 원료들이
빨리 에너지로 잘 바뀌어서

00:05:04.419 --> 00:05:08.564
잘 태워져서 에너지가
나와야 되는데요.

00:05:08.664 --> 00:05:13.202
그렇지 못하고 이 칼로리들은 그냥
몸속에서 축적이 자꾸 되면서

00:05:13.302 --> 00:05:17.797
에너지는 나오지 않는 이런 상태가
되는 경우가 아주 많습니다.

00:05:17.897 --> 00:05:21.178

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
우리는 이런 경우를 현대인의
영양실조라고 이야기합니다.

00:05:21.278 --> 00:05:24.111
즉 뭐라고 이야기하냐면 풍요 속의

00:05:24.211 --> 00:05:26.391
빈곤이라고 표현을 하고 있습니다.

00:05:26.491 --> 00:05:30.609
우리가 70년대, 60년대
못 먹던 시절이 있었어요.

00:05:30.709 --> 00:05:35.616
그런 시절에는 거대 영양소가
부족한 그런 영양실조가 많았죠.

00:05:35.716 --> 00:05:40.377
즉 칼로리가 부족했기 때문에
살이 마르고 살이 빠지는

00:05:40.477 --> 00:05:44.310
그런 영양실조였는데 최근에는
영양실조는 그렇지 않습니다.

00:05:44.410 --> 00:05:48.799
즉 뭐냐하면 살은 찌는데
에너지는 자꾸 빠져서

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:05:48.899 --> 00:05:51.659
피곤해지는 현상,
이것을 우리가 바로

00:05:51.759 --> 00:05:54.970
풍요 속의 빈곤이라고
표현을 합니다.

00:05:55.070 --> 00:05:56.779
이 방송을 보시는 분들 있잖아요.

00:05:56.879 --> 00:05:58.534
다 같이 한번
생각해보시면 좋겠습니다.

00:05:58.634 --> 00:06:01.172
내가 먹고 있는
영양소가 거대영양소만

00:06:01.272 --> 00:06:05.031
많이 먹고 있는 건 아닌지
미세영양소가 부족하지 않은지

00:06:05.131 --> 00:06:08.182
이런 부분들을 충분하게
골고루 섭취하는 것이 바로

00:06:08.282 --> 00:06:12.515
우리가 살도 덜 찌고 그리고

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
피로도 줄일 수 있는

00:06:12.615 --> 00:06:16.422
아주 중요한 방법이라는 사실을
아셨으면 좋겠습니다.

00:06:17.388 --> 00:06:21.307
-그렇다면 영양소
불균형이 왜 오나요?

00:06:21.407 --> 00:06:25.903
하루 세끼 꼬박꼬박 잘
먹으면 되는 거 아닌가요?

00:06:26.003 --> 00:06:30.881
-네, 우리가 보통 많은 분들한테
영양소를 잡주셔야 됩니다.

00:06:30.981 --> 00:06:34.258
이러한 보조제를 드셔야
됩니다, 이런 말씀을 드리면

00:06:34.358 --> 00:06:35.416
이렇게 이야기하는 분들 많아요.

00:06:35.516 --> 00:06:38.344
나는 너무 잘 먹고 있기
때문에 그리고 과일,

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:06:38.444 --> 00:06:41.233
야채도 너무 잘 먹고 있기
때문에 전혀 그런 것이

00:06:41.333 --> 00:06:44.819
필요 없을 것 같다고 표현하시는
분들이 있는데 사실은요.

00:06:44.919 --> 00:06:49.526
현대인들의 이러한 음식들이
많은 변화가 생겼습니다.

00:06:49.626 --> 00:06:55.080
실제로 1970년대에 미국에서
농무성에서 어떤 것들을 조사했냐면요.

00:06:55.180 --> 00:06:56.813
미국 사람들이 아주
잘 먹지 않습니까?

00:06:56.913 --> 00:06:59.597
그리고 살도 많이 쪄있고
그런데 그분들이 실제로

00:06:59.697 --> 00:07:04.112
칼로리 말고 필수영양소,
즉 비타민, 미네랄 같은

00:07:04.212 --> 00:07:06.000

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
필수 영양소 10가지를
검사해봤어요.

00:07:06.100 --> 00:07:09.525
실제로 하루에 얼마나 많이
먹고 있는지를 조사해봤더니

00:07:09.625 --> 00:07:14.108
그 결과 깜짝놀랐만큼 턱없이
부족하다는 사실을 알게 됩니다.

00:07:14.208 --> 00:07:18.065
즉 무슨 이야기냐면
우리가 먹던 음식 속에

00:07:18.165 --> 00:07:22.394
굉장히 많은 철분,
비타민, 마그네슘.

00:07:22.494 --> 00:07:28.207
이러한 영양소들이 옛날이랑 다르게
많이 부족해졌다는 것이죠.

00:07:28.307 --> 00:07:31.024
재미있는 자료들이 많이 있습니다.

00:07:31.124 --> 00:07:37.513
일본 과학기술청에서 나온 자료를
보면 1950년대에 시금치와

00:07:37.613 --> 00:07:40.971
또는 이런 토마토, 이런 야채들
그런 것들을 비교했어요.

00:07:41.071 --> 00:07:43.317
그러다가 50년대에
들어있는 성분들.

00:07:43.417 --> 00:07:47.593
또 70년대, 90년대,
2000년대 넘어가면서

00:07:47.693 --> 00:07:51.179
점점점 줄어드는 것들을 발견합니다.

00:07:51.279 --> 00:07:53.380
그래서 어떤 자료가 있냐 하면요.

00:07:53.480 --> 00:07:58.094
50년대 시금치 1단에 들어있는
비타민 C라든가 철분.

00:07:58.194 --> 00:08:01.894
그런 성분을 만약에 그때는
1단만 먹으면 충분했죠.

00:08:01.994 --> 00:08:05.190
그런데 지금 만약에

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
90년대 이후에 들어서

00:08:05.290 --> 00:08:09.989
그런 똑같은 성분을
먹으려면 시금치를 자그마치

00:08:10.089 --> 00:08:13.803
19단을 먹어야 된다는
그러한 자료들이 나옵니다.

00:08:13.903 --> 00:08:15.683
이건 대체 왜 그럴까요?

00:08:15.783 --> 00:08:17.839
여러분도 다 짐작하실 겁니다.

00:08:17.939 --> 00:08:21.916
옛날처럼 어떤 유기농이
많이 없어졌고요.

00:08:22.016 --> 00:08:23.992
그리고 또 아시죠.

00:08:24.092 --> 00:08:26.037
이게 다 하우스에서
재배하지 않습니까?

00:08:26.137 --> 00:08:28.890
그러다 보니까 아무래도

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
여기 영양소들이 옛날같이

00:08:28.990 --> 00:08:33.630
땅에서 들어와서 채워지는 것이
많이 부족해졌다는 것이죠.

00:08:33.730 --> 00:08:35.917
캐나다에서도 아주 재미있는
연구가 하나 나와 있습니다.

00:08:36.017 --> 00:08:37.796
어떤 재료가 있냐면요.

00:08:37.896 --> 00:08:40.224
50년대 복숭아.

00:08:40.324 --> 00:08:43.043
그 당시에 한 2개만 먹으면
거기에 들어있는 충분한

00:08:43.143 --> 00:08:46.429
비타민 A 전구물질인 베타카로틴
같은 것들이 충분히

00:08:46.529 --> 00:08:49.274
들어 있다고 이야기하는데
그 정도의 영양을

00:08:49.374 --> 00:08:54.183

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
지금 복숭아로 먹으려고
하면 자그마치 52개를

00:08:54.283 --> 00:08:57.426
먹어야 된다고 하는
자료가 있습니다.

00:08:57.526 --> 00:08:59.001
다 이런 것들은 바로 뭐냐하면요.

00:08:59.101 --> 00:09:01.999
그동안에 많은 농법이
바뀌었고 그러다 보니까

00:09:02.099 --> 00:09:05.709
굉장히 많은 야채나
과일들이 겉으로 보기에는

00:09:05.809 --> 00:09:09.768
굉장히 신선해 보이긴
하지만 그 속에 들어있는

00:09:09.868 --> 00:09:12.700
필수영양소들이 굉장히 많이
줄어들었다는 것이죠.

00:09:12.800 --> 00:09:16.073
그러다 보니까 우리가 먹는
음식 중에서 그런 것들을

00:09:16.173 --> 00:09:20.398
보충하기가 어렵게 됐기
때문에 이 현대인들한테

00:09:20.498 --> 00:09:23.356
많은 영양학자가 어떻게
연구를 하고 있냐면

00:09:23.456 --> 00:09:27.895
최소한 하루에 큰 접시로
6접시 정도의 과일과 야채를

00:09:27.995 --> 00:09:31.272
충분하게 먹으면 도움이
되겠다고 이야기하고 있습니다.

00:09:31.372 --> 00:09:32.787
사실 쉽진 않죠.

00:09:32.887 --> 00:09:38.431
그래서 우리는 가능하면 유기농
제품을 권하고 있고요.

00:09:38.531 --> 00:09:43.020
그것이 부족하다면 보조제라도
충분하게 섭취하시는 것이

00:09:43.120 --> 00:09:45.330

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
우리 몸속 영양 불균형을 맞추는데

00:09:45.430 --> 00:09:48.098
도움이 된다고 이야기하고 있습니다.

00:09:48.198 --> 00:09:52.386
실제로 많은 분이 저희 병원에
오셔서 검사하기도 하고요.

00:09:52.486 --> 00:09:55.346
또 이제 그런 영양 검사들을
하는 곳들이 많이 있거든요.

00:09:55.446 --> 00:09:58.959
해보면 본인은 충분히 먹고
있다고 이야기하는데도

00:09:59.059 --> 00:10:01.716
비타민이라든가 필수미네랄들이
부족한 경우를

00:10:01.816 --> 00:10:03.336
많이 발견하게 됩니다.

00:10:03.436 --> 00:10:05.257
그런 경우에는 그런 것들을
조금 우리가 평소에

00:10:05.357 --> 00:10:07.906

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

음식을 통해 또는
보조제를 통해서 조금만

00:10:08.006 --> 00:10:12.362
보충을 해주시면 조금 더
다른 기능을 갖게 됩니다.

00:10:12.462 --> 00:10:14.673
우리 몸속에서 가장 중요한 영양소.

00:10:14.773 --> 00:10:19.364
다시 한번 중요하게 한번
점검해볼 필요가 있습니다.

00:10:19.979 --> 00:10:22.639
-그러면 영양을 생각하면서 건강하게

00:10:22.739 --> 00:10:26.258
다이어트를 하려면
어떻게 해야 하나요?

00:10:26.358 --> 00:10:29.599
-네, 우리 많은 분이 다이어트가
아주 가장 큰 숙제죠.

00:10:29.699 --> 00:10:30.532
네, 그렇습니다.

00:10:30.632 --> 00:10:34.686

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
현대인들은 자꾸자꾸 살이
찌기가 쉬워서 이 살 때문에

00:10:34.786 --> 00:10:37.549
모든 병의 근원이
되고 문제가 됩니다.

00:10:37.649 --> 00:10:40.642
그래서 많은 분이 다이어트를
많이 이야기하고 계신데

00:10:40.742 --> 00:10:44.674
사실 다이어트의 원리는
다들 아시다시피 뭐죠?

00:10:44.774 --> 00:10:48.638
칼로리를 빨리 소모시키고 또
들어온 칼로리를 줄이는 거.

00:10:48.738 --> 00:10:49.605
이건 당연한 겁니다.

00:10:49.705 --> 00:10:52.431
그래서 운동을 열심히
하고 그다음에 또

00:10:52.531 --> 00:10:54.459
먹는 칼로리를 줄이는 건데요.

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
00:10:54.559 --> 00:10:57.735
그런데 여기에서 한 가지 간과하면
안 되는 것들이 있습니다.

00:10:57.835 --> 00:11:05.094
바로 뭐냐하면 우리
몸속에 많은 독소들이

00:11:05.194 --> 00:11:09.058
침착되는 곳이 바로 어디냐면
지방세포라는 곳입니다.

00:11:09.158 --> 00:11:13.393
무슨 이야기냐면 이 영상 보시는
분들 다 같이 한번 손들어보세요.

00:11:13.493 --> 00:11:16.646
이렇게 손들어보시고 손을
한번 배에 가져다 보세요.

00:11:16.746 --> 00:11:18.558
그리고 옆구리를 한번 만져보세요.

00:11:18.658 --> 00:11:21.216
옆구리 잡히는 지방들 있으시죠?

00:11:21.316 --> 00:11:25.775
이 지방이 다 속에 독소들이 굉장히
많이 들어있다는 사실입니다.

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:11:25.875 --> 00:11:30.129
의학연구들을 보면 이
지방 속에 있는 독소들이

00:11:30.229 --> 00:11:34.287
언제든지 겉으로 나오면서 우리 몸은
굉장히 해롭게 할 수가 있고요.

00:11:34.387 --> 00:11:40.274
특히나 다이어트를 하는 도중에
지방세포가 파괴되기 때문에

00:11:40.374 --> 00:11:42.926
그때 나오는 독소가 굉장히
많다는 것입니다.

00:11:43.026 --> 00:11:46.581
그래서 그냥 단순하게
생각해서 무조건 운동하고

00:11:46.681 --> 00:11:50.500
그리고 칼로리를 줄여서
독소 배출을

00:11:50.600 --> 00:11:53.065
많이 시키다 보면 살은 빠지는데요.

00:11:53.165 --> 00:11:57.426

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
어떤 현상이 벌어지냐면, 이
독소에 내 몸이 못 이겨서

00:11:57.526 --> 00:11:59.702
다이어트를 하고 나서
체중은 줄었는데

00:11:59.802 --> 00:12:03.072
건강을 잃게 되는 경우가
굉장히 많다는 거죠.

00:12:03.172 --> 00:12:06.557
그래서 이제부터 다이어트
하시는 모든 분,

00:12:06.657 --> 00:12:10.649
독소를 해독할 수 있는
영양소를 충분히 드시면서

00:12:10.749 --> 00:12:12.175
다이어트를 하셔야 됩니다.

00:12:12.275 --> 00:12:16.202
이게 바로 요즘에 최근에
유행하는 해독다이어트라는 거죠.

00:12:16.302 --> 00:12:18.515
사실 해독다이어트라는 게
별 이야기가 아닙니다.

00:12:18.615 --> 00:12:22.093
우리가 그냥 무조건
다이어트 하지 말고요.

00:12:22.193 --> 00:12:24.530
독소들이 나오는 걸 예방하면서
다이어트를 하자.

00:12:24.630 --> 00:12:25.628
바로 이런 겁니다.

00:12:25.728 --> 00:12:28.540
그래서 그런 것들을 예방하려면
어떤 걸 드셔야 되나요?

00:12:28.640 --> 00:12:29.377
그렇죠.

00:12:29.477 --> 00:12:34.993
바로 항상 오늘 제가
설명하고 있는 비타민,

00:12:35.093 --> 00:12:36.823
미네랄, 항산화 물질입니다.

00:12:36.923 --> 00:12:40.947
이런 것들이 다 해독하는데
아주 중요한 영양소이고요.

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:12:41.047 --> 00:12:45.856
또 이런 독소가 많이 나오면
이 독소는 어딜 공격하냐면

00:12:45.956 --> 00:12:47.864
세포 속에 있는 에너지
공장이 있죠?

00:12:47.964 --> 00:12:49.693
제가 말씀드렸던 미토콘드리아.

00:12:49.793 --> 00:12:52.792
미토콘드리아를 공격하는 것이
바로 이런 독소들입니다.

00:12:52.892 --> 00:12:56.571
그러다 보면 미토콘드리아
기능이 떨어지겠죠.

00:12:56.671 --> 00:12:57.533
그러면 어떻게 될까요?

00:12:57.633 --> 00:13:00.229
미토콘드리아 기능이
떨어지면 에너지 대사량이

00:13:00.329 --> 00:13:05.106
줄기 때문에 살이 잘 찌는

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
체질로 바뀌게 됩니다.

00:13:05.206 --> 00:13:08.401
그래서 이러한 해독하는
그러한 것들이 없이

00:13:08.501 --> 00:13:11.513
그냥 다이어트를 하고 나면
미토콘드리아가 망가진 상태로

00:13:11.613 --> 00:13:14.435
다이어트가 되고 그다음에
음식을 정상적으로 먹게 되면

00:13:14.535 --> 00:13:15.516
어떻게 될까요?

00:13:15.616 --> 00:13:16.089
그렇죠.

00:13:16.189 --> 00:13:18.199
급격한 요요현상이 생기게 됩니다.

00:13:18.299 --> 00:13:22.620
그렇기 때문에 우리는 다이어트를
하면서 과일과 야채 같은

00:13:22.720 --> 00:13:26.312
비타민, 미네랄을 충분히

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt
섭취하고 그것으로 부족하면

00:13:26.412 --> 00:13:29.710
보조제를 써서라도 충분하게
항산화제를 섭취해서

00:13:29.810 --> 00:13:32.795
이러한 독소들을 막아주면서
다이어트를 하는 것이

00:13:32.895 --> 00:13:34.505
굉장히 건강하게 다이어트를 하는

00:13:34.605 --> 00:13:37.037
가장 중요한 방법 중에 하나입니다.

00:13:37.137 --> 00:13:41.843
또 하나 예를 들면 철분
결핍성 빈혈 아시죠?

00:13:41.943 --> 00:13:46.651
아무리 다이어트를 열심히 하셔도
철분이 부족한 사람들은

00:13:46.751 --> 00:13:49.200
다이어트가 되지 않습니다.

00:13:49.300 --> 00:13:50.600
무슨 이야기냐면요.

00:13:50.700 --> 00:13:52.553
여러분, 유산소 운동 아시죠?

00:13:52.653 --> 00:13:56.014
산소가 지방 속으로
들어가야 태워져서

00:13:56.114 --> 00:13:59.774
지방이 파괴가 되는데 산소를
운반하는 게 뭡니까?

00:13:59.874 --> 00:14:00.385
그렇죠.

00:14:00.485 --> 00:14:02.922
헤모글로빈 안에 있는 철분입니다.

00:14:03.022 --> 00:14:05.999
우리가 철분 같은 게 조금
부족한 사람들이 아무리 열심히

00:14:06.099 --> 00:14:10.442
다이어트를 해도 절대로 절대로
살이 빠지지 않습니다.

00:14:10.542 --> 00:14:14.170
바로 무슨 이야기냐면 우리
몸속에 있는 필수 영양소가

2. 영양소 불균형이 만성피로를 부른다.vtt

00:14:14.270 --> 00:14:17.560
철분이나 마그네슘이나 또는
비타민 B군이나 비타민 C,

00:14:17.660 --> 00:14:20.521
모든 것들이 다 충분하게
있는 상태여야만 다이어트가

00:14:20.621 --> 00:14:22.481
더 잘 된다는 것이죠.

00:14:22.581 --> 00:14:25.416
이제 다이어트를 새롭게
바라보셔야 되고요.

00:14:25.516 --> 00:14:28.419
건강하게 많은 영양소를
충분하게 섭취하면서

00:14:28.519 --> 00:14:33.748
세포 기능을 살리는 다이어트를
하셔야 될 것 같습니다.