Yeosu
Web Contents

2024년 05월 03일 15시 57분

목차

목차 2
자유게시판 3
식이섬유가 장 건강에 도움이 되는 이유를 알아보세요 3

식이섬유가 장 건강에 도움이 되는 이유를 알아보세요

2023.11.12 조회수 35 등록자 김 명철

요즘 다이어트를 하면서 식단 조절을 하다 보니 화장실 가는 게 힘들더라고요. 그래서 장 건강에 도움이 되는 제품을 찾다가 알게 된 것이 바로 차전자피인데요. 오늘은 제가 먹고 있는 아이허브 차전자피 분말 소개해드릴게요!

콜레스테롤 개선 및 배변 활동 원활에 도움을 주는 건강기능식품
차전자피는 질경이 씨앗의 껍질인데요 불용성 식이섬유가 풍부해서 체내 콜레스테롤 수치 낮춰주는데 탁월하다고 해요
더불어 변의 양을 늘려주고 장내 찌꺼기 흡착 후 배출 시켜줘서 숙변 제거하는데 큰 도움 받을 수 있었어요

물과 만나면 40배 팽창하는 성질이 있어 포만감을 느끼게 해줌
차전자피분말이 수분과 만나면 무려 40배나 팽창한다고 하는데요 그래서인지 조금만 먹어도 금세 배가 부르더라고요
자연스럽게 식사량 줄어들고 간식 생각 사라져서 체중 감량 성공했답니다

장 연동 운동 촉진시켜 쾌변 유도해주는 차전자피분말
식이섬유가 장의 연동 운동을 촉진시켜준다고 하잖아요 그래서 저는 매일 아침마다 식전에 먹어줬는데요
먹은 지 2주 정도 지나니까 딱딱했던 변이 부드러워지고 시원하게 볼 일 볼 수 있게 됐어요
항상 잔변감 남아있고 찝찝했는데 지금은 뱃속이 가벼워진 느낌이에요

혈당 상승 억제 효과가 있어 당뇨 환자들에게도 좋음
차전자피에는 수용성 식이섬유가 함유되어 있는데 이 성분이 당분의 흡수 속도를 늦춰준다고 해요
그래서 급격한 혈당 상승 막아주니 당뇨 예방 또는 증상 완화에 좋다고 하더라고요
뿐만 아니라 중성지방 낮추는데도 효능 있다고 하니 꾸준히 챙겨 먹고 미리미리 건강 챙기려고요!

다이어트에도 도움되는 식이섬유 풍부한 영양제
차전자피는 질경이 씨앗의 껍질인데 수용성과 불용성 식이섬유가 골고루 함유되어 있다고 해요
수용성 식이섬유는 장내 찌꺼기를 흡착하고 대변의 점도를 높여주며 장 운동을 촉진시키고
불용성 식이섬유는 수분을 흡수하여 대변의 크기를 늘려주고 대장 통과시간을 단축시킨다고 합니다
때문에 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있으며 혈중 콜레스테롤 개선에도 도움을 주는 기특한 녀석이에요!

하루 1포씩 간편하게 섭취 가능함
뉴트리코스트 차전자피 캡슐은 알약 형태라서 챙겨 먹기 편하더라고요
캡슐 사이즈 자체도 작아서 목 넘김 부담 없고 특유의 역한 냄새나 쓴맛 나지 않아서 좋았어요
또 개별 포장으로 되어있어 하나씩 뜯어 먹으면 되니 간편하답니다

휴대하기 편리하여 언제 어디서나 먹을 수 있음
가방 속에 넣고 다니면서 필요할 때마다 꺼내 먹고 있는데 소분해서 들고 다닐 필요 없으니 세상 편해요
아침 출근 준비하느라 바쁜 직장인분들께도 안성맞춤일 듯싶네요

맛도 좋고 먹기 편한 스틱형 포장 아이허브 할인
가루 타입이지만 고운 입자 덕에 입에 털어 넣자마자 사르르 녹아들어요

쓴맛 나는 건 아닌가 싶었는데 웬걸.. 새콤달콤한 오렌지향 나서 맛있더라고요 >_<
단맛 빠진 레모나 먹는 느낌이랄까 아무튼 누구나 호불호 없이 맛있게 즐길 수 있겠어요

오늘은 이렇게 제가 직접 먹어보고 느낀 점들을 바탕으로 솔직한 후기를 작성해보았는데요. 저처럼 변비 때문에 고생하시는 분들께 도움이 되었으면 좋겠습니다. 그럼 오늘도 좋은 하루 보내세요!

https://ilovebagsw.com/%EC%95%84%EC%9D%B4%ED%97%88%EB%B8%8C%ED%95%A0%EC%9D%B8%EC%BD%94%EB%93%9C/

글쓰기 목록

이전글
전남이주여성상담소 안내

다음글
[전남산모케어센터] 12월 국비지원 산모신생아건…

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu
Web Contents

여수시