

타임지가 선정한 몸에 좋은 10가지 음식

토마토



토마토에는 푸린이 들어있어 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 내리는 역할을 하기 때문에 고혈압, 동맥경화에 좋다. 토마토가 환자에게 좋은 이유는 유기산이 적어 자극성이 적은데다가 영양가가 우수하고 소화성이 좋기 때문이다. 토마토는 고혈압뿐 아니라 암, 특히 전립선암과 폐암 발생을 억제한다는 연구결과도 나왔다. 이는 토마토에 함유된 성분 중에 베타카로틴과 리코펜이 있어 항암작용을 하기 때문인 것으로 분석된다. 토마토는 기미 주근깨 방지는 물론 피부암 예방에도 효과가 있다고 한다.

시금치



칼슘과 철분이 풍부해 성장기 어린이들의 발육과 영양에 좋으며, 비타민B 아미노산이 풍부해 심혈관계 질병을 예방한다. 또한 비타민 A가 풍부하여 야맹증을 예방한다. 시금치나물 한 접시의 열량은 48Kcal 정도로 살찔 걱정없는 저칼로리 식품이다.

견과류



땅콩, 호두, 잣 등 견과류에 함유된 리놀레산과 같은 불포화지방산은 동맥경화를 일으키는 몸에 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮춰준다. 또한 엘라직산이라는 물질은 암의 진행과 축진을 방해한다. 비타민 E가 풍부하여 노화억제 및 항암 효과가 있다고 알려져 있다. 일주일에 2~4회 이상 먹어야 효과가 있고 땅콩으로는 25알 정도이다. 특히 호두는 알렉산더대왕이 동방원정시 전용마차에 싣고 다니며 애용했다고 전해지며 술로도 빚어 마셨다고 한다.

브로콜리(양배추)



슬포라판, 인돌 등의 화학물이 유방암, 대장암, 위암 같은 암의 발생을 억제한다. 또한 섬유질과 비타민C, 베타카로틴이 풍부해 미용효과도 뛰어나다. 양배추도 브로콜리와 같은 효과를 나타내어 대체식품으로 이용할 수 있다.

녹차



주성분인 폴리페놀 성분이 결합하여 활성을 억제함으로써 항암효과를 가진다. 녹차를 마시면 2시간 이내에

혈관의 내피세포의 기능이 호전되어 혈관이 확장된다. 따라서 협심증을 줄여준다. 차의 쓴맛과 떫은맛 성분은 위장 점막을 보호하고 위장운동을 활발하게 해준다. 녹차를 많이 마시는 지역에서는 위암 발생률이 낮다는 보고가 있다.



귀리(보리)

베타글루칸이라는 수용성 식이섬유소가 해로운 콜레스테롤을 제거한다. 또한 포만감을 느끼게 해 과식을 방지함으로써 다이어트 효과가 있다. 나트륨에 길항작용을 갖고 있는 칼륨이 풍부해 고혈압 및 심장병에 효과가 있다. 보리도 귀리와 같은 효과를 나타내어 대체식품으로 이용할 수 있다. 특히 보리에 있는 수용성 식이섬유소는 섭취한 포도당 및 지방성분의 흡수를 늦추어 식후 혈당 상승 및 콜레스테롤의 상승을 억제한다.



연어(고등어)

다량 함유된 오메가-3 지방산이 혈중콜레스테롤을 낮추고 동맥경화증을 예방한다. 또한 루푸스나 류마티스관절염 같은 자가면역질환을 일으키는 물질의 생성을 막아준다. 고등어는 오메가-3 지방산인 DHA 함유량이 연어의 2배에 가깝다. DHA는 기억 및 학습능력 유지효과가 있는 것으로 알려져 수험생들에게 특히 큰 도움이 된다. 또한 노인성 치매에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.



마늘

마늘에 들어있는 알리인, 스코르진, 알리신 등의 성분은 항세균 화학물질로 식중독 등 다양한 질병을 일으키는 미생물에 대한 항균효과가 있다. 또한, 혈액 중 콜레스테롤을 낮추고 혈액순환을 원활하게 해서 심혈관질환에 이로운 식품이다. 따라서 육류나 회를 먹을 때 마늘과 같이 먹는 우리의 음식습관은 아주 궁합이 잘 맞는다고 할 수 있다.



블루베리(가지)

◇블루베리(가지) =보라색을 내는 안토시아닌계 색소가 동맥경화를 예방하여 심장병 및 뇌졸중을 막아준다. 또한 바이러스 및 세균을 죽이는 효과도 있다. 가지의 보라색도 이와 같은 효과를 가지고 있어 블루베리 대체식품으로 이용할 수 있다.



적포도주(포도주스)

프랑스인이 다른 서구인에 비해 심혈관계 질환 발병률이 적은 이유를 설명해주는 식품이다. 떫은맛을 내는 탄닌 및 폴리페놀로 알려진 항독물질이 몸에 유익한 HDL콜레스테롤을 활성화시킬 뿐 아니라 동맥경화를 초래하는 펩타이드 생성도 막아준다. 또한 포도껍질의 자주색 색소가 강력한 항암작용을 하는 것으로 밝혀져 있다. 1주일에 몇 잔이 적당하다.