

## 깜박깜박 하신다고요? 호두 드세요

건강증이 자연스러운 노화현상이라고 손 놓고 구경할 수만은 없다. 규칙적으로 운동하고 메모하며 독서하는 습관을 길러야 한다. 무엇보다 중요하고 손쉬운 것은 바로 좋은 먹거리를 챙겨먹는 일이다.



### 뇌기능 저하 막아주는 연어

연어에 많이 함유된 오메가3 지방산은 인지 기능이 저하되는 것을 막아주는 역할을 한다. 뇌신경세포막을 유지, 강화해 주고 뇌혈류를 증가시켜 뇌세포에 영양분과 산소가 더 잘 전달되도록 도와준다. 이밖에 정어리, 참치, 꽁치, 삼치와 같은 등푸른생선을 많이 섭취하는 것이 좋다.



### 뇌세포 파괴 막는 사과

사과는 다른 과일이나 채소에 비해 뇌세포 파괴를 막는데 탁월한 효과가 있다. 사과 속에 든 항산화물질인 케르세틴이 뇌세포를 파괴하는 가장 큰 원인 중 하나인 코르티솔을 줄여주기 때문이다. 케르세틴은 사과 과육보다 껍질에 많이 들어 있으므로 깨끗이 씻어 껍질째 먹는 것이 좋다. 연두빛보다는 붉은빛 사과에 더 많다는 점도 알아두자.



### 기억력 높이는 시금치

만화 속 주인공 뽀빠이가 먹고 힘을 내는 시금치에는 엽산이 듬뿍 들어있다. 엽산은 뇌기능을 개선해 치매 위험을 감소시킨다는 연구결과가 있다. 또, 시금치에 들어있는 항산화성분이 건강에 해로운 유해산소 생성을 억제해 기억력을 높이고 건강증을 효과적으로 예방해준다.



### 불포화지방산 '듬뿍' 두뇌 건강 지키는 호두

호두가 제철을 맞았다. 호두는 뇌신경세포의 60%를 이루고 있는 불포화지방산이 많이 함유돼 있어 뇌 건강에 좋다. 불포화지방산은 뇌신경세포의 파괴를 막는 동시에 뇌신경세포가 더욱 활발하게 뻗어나갈 수 있도록 돕는다. 실제 호두를 하루에 5알씩 10년간 섭취한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 뇌세포 활동력 저하 정도가 25% 남짓 낮다는 연구결과가 있다. 또, 호두에 풍부한 비타민E는 뇌신경세포 사이 물질 전달을 원활하게 해줘 건강증을 개선하는데 도움이 된다. 더욱이 호두는 진정 효과가 있으므로 편두통이나 정서적으로 불안한 사람에게 좋다. 단, 뇌 건강에 좋다고 해도 너무 많이 먹으면 몸에 해로운 콜레스테롤(LDL) 수치가 높아지므로 하루에 2~3알씩 먹도록 한다. 호두를 생으로 먹어도 좋지만, 뽀은맛과 약간 쓴맛이나 먹기 꺼려진다면 살짝 구워 먹어도 좋다. 살짝 구우면 뽀은맛이 사라지고 고소한 맛만 남는다. 비빔밥에 곁으로 올리거나 야채샐러드에 넣어 먹어도 좋다. 호두를 잘게 부숴 멸치볶음에 넣으면 고소한 맛이 일품이다.