

건강에 좋은 식품들



누구나 건강에 관심을 가지고 식생활 개선을 결심합니다. 하지만 갑자기 식습관을 바꾸려 해서 대부분 실패하기 마련이죠. 식생활개선은 현실적으로 가능한 작은 것부터 실천해 나가는 것이 좋습니다. 일상생활에서 쉽게 먹을 수 있는 건강에 좋은 음식을 소개합니다

브로콜리	<ul style="list-style-type: none"> ◦위궤양과 유방암, 위암예방, 헤리코박터균 제거 ◦항암작용 ◦녹황색채소 중 가장 영양가가 높다 		파프리카	<ul style="list-style-type: none"> ◦비타민A, C, 철분 등 영양성분이 다른 야채에 비해 탁월 ◦작은 파프리카 1개의 비타민C 함량은 성인 1일 필요량의 6.8배나 된다 ◦비타민A의 영양흡수를 기름에 볶아먹으면 효과적 	
적포도주	<ul style="list-style-type: none"> ◦심장에 좋으나 1주일에 몇잔 정도 마실것 ◦폐질환 효과, 폐염증 감소 ◦고기요리와 찰떡궁합 		마늘	<ul style="list-style-type: none"> ◦심장보호 및 항박테리아 작용 ◦가장 효과적인 항암 식품 ◦혈압과 혈중 콜레스테롤을 낮춰 혈액을 맑게 해줌 	
토마토	<ul style="list-style-type: none"> ◦전립선암과 소화기계통 암 발생률감소, 항암효과 ◦음식물 중 가장 강력한 노화방지 성분 함유 ◦골다공증과 노인성치매 예방 		시금치	<ul style="list-style-type: none"> ◦아이들의 신경계통 손상예방 ◦빈혈, 변비 예방에 효과 ◦혈중 콜레스테롤 수치를 낮추며 소화기능을 강화시킴 	
고구마	<ul style="list-style-type: none"> ◦대장암 예방, 성인병 예방 ◦혈액순환원활화, 껍질 채 먹어야 비타민 효율이 높다. ◦섬유질이 풍부하여 변비에 특히 좋다 		양배추	<ul style="list-style-type: none"> ◦고혈압예방, 장내환경정리 ◦비타민U와 K가 풍부하여 궤양성 치료에 효과가 있다. ◦암억제 효과 	
녹차	<ul style="list-style-type: none"> ◦항암, 충치예방, 항산화, 노화방지 ◦녹차에 들어있는 폴리페놀성분이 입안의 각종 나쁜 미생물에 탁월한 살균효과 충치 예방, 항산화, 노화방지 		감자	<ul style="list-style-type: none"> ◦위암, 폐암, 자궁암과 같은 점막에 생기는 암의 예방 및 치료, ◦고혈압예방, 궤양 개선 ◦감자팩은 염증을 일으키는 통증을 중화시킴 ◦비타민C는 오이의 2배 	
양상추	<ul style="list-style-type: none"> ◦골다공증, 빈혈예방, 스트레스, 이뇨 작용 ◦카로틴 함량이 매우 높고 날로 먹는 것이 효과 		양파	<ul style="list-style-type: none"> ◦콜레스테롤이 활성산소에 의해 산화되는 것을 막아 혈액을 맑게 하고 동맥경화 등 혈관질환 예방에 효과적 ◦발암물질 억제, 간 해독 도움 ◦피로와 불면증해소 	