

## 성인병을 예방하는 음식

블랙푸드(black food), 레드푸드(red food)에 이어 ‘슈퍼푸드(super food)’가 새로운 건강식품으로 떠오르고 있다. 미국의 스티븐 플랫 박사가 제안한 슈퍼푸드는 고 영양 저칼로리로, 꾸준히 먹으면 심장병, 당뇨병, 치매 예방에 도움이 된다.

**콩** 콜레스테롤 수치를 낮춰 동맥경화, 고혈압, 중풍 등의 성인병을 예방한다. 특히 검은콩에는 폴리페놀이 들어 있어 노화방지와 항암효과가 있다.



**블루베리** 비타민 A가 많이 들어 있어 야맹증이나 안구건조증에 좋다. 또한 비타민 E, C가 기억력이 감퇴하는 것을 막아주므로 치매 예방에 좋은 식품.



**브로콜리** 칼슘과 비타민 C를 다량 함유한 브로콜리. 설포라페인이 들어있어 유방암, 대장암, 위암 발생을 억제하는 효과가 뛰어나다. 살짝 데쳐서 샐러드에 넣어 먹거나 수프로 만들어 먹는다.



**오렌지** 과일 중에서 비타민 C가 가장 풍부하다. 피로회복과 혈액을 맑게 하는데 도움을 준다. 음주와 흡연을 즐기는 남편에게 챙겨주면 좋은 식품.



**연어** 위장을 따뜻하게 해 혈액순환을 촉진시켜 주므로 위가 약한 사람에게 좋다. 비타민 A, D, 단백질과 지방, 니아신 등의 영양소도 고루 들어 있다. 비린내가 나지 않아 누구나 부담 없이 먹을 수 있다.



**호박** 비타민 A, 비타민 B 1, 칼슘, 철분, 인 등이 균형있게 들어 있어 중풍과 성인병 예방에 효과가 있다. 이뇨작용이 있어 붓기를 제거해 주므로 다이어트 식품으로도 좋다.



**간장** 콩을 발효시켜 만든 것이라 콩의 영양성분이 녹아있지만 염분이 다량 들어 있으므로 양을 조절해 먹는 것이 중요하다. 한국 음식에는 간장이 많이 들어가므로 따로 챙겨 먹을 필요는 없을 듯.



**녹차** 비타민C, 카테킨, 타닌이 풍부한 녹차는 피를 맑게 해 심장질환을 예방하며 항암효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 칼로리도 없어 다이어트 음료로 좋다.



**토마토** 비타민A, B, C가 고루 들어있어 피를 맑게 하며 심장병, 동맥경화에 좋다. 혈전이 생기는 것을 막아주므로 뇌졸중, 심근경색증을 예방하는 효과가 있다.



**요구르트** 양질의 단백질, 칼슘, 비타민 B2가 듬뿍 함유된 식품. 요구르트 속의 유산균은 신진대사를 활발하게 해서 피부노화를 방지하고 장을 튼튼하게 만들어 원활한 배변활동에 도움을 준다.



**시금치** 비타민 A, C와 칼슘, 철분, 요오드가 풍부해 성장기 아이들과 여성에게 특히 좋은 식품이다. 특히 빨간 뿌리 부분에는 조혈작용을 하는 망간이 들어 있어 빈혈이 있는 사람에게 도움이 된다.



**호두** 체내의 콜레스테롤의 양을 조절하고 수분 배출을 돕는다. 뇌세포를 활성화시키므로 아이들의 영양간식으로 좋다.



