

[영양정보] 피를 맑게 하는 밥상 위의 건강 식품



혈관이 건강해야 젊게 산다!

피를 맑게 하는 밥상 위의 건강 식품

예부터 동양의학에서는 ‘모든 병은 한 가지 원인, 오염된 피에서 시작된다’라고 했다. 온몸의 신진대사를 주관하는 생명의 원천은 바로 건강한 혈액. 젊음을 유지하는 맑은 피를 만들고 원활한 혈액순환을 돕는 건강식품 12.



피가 건강하지 않으면

몸 곳곳에서 탈이 생긴다. 손발 냉증과 저림, 어깨 결림, 기억력 감퇴, 현기증, 만성피로, 통증으로 인한 보행장애, 근육통, 생리통, 생리불순 등. 이 같은 증세들이 겹쳐서 지속된다면 피가 탁해지고 순환장애가 생긴 것이다. 탁한 혈액은 혈관에 노폐물을 침전시켜 동맥경화 상태를 만드는데 동맥경화가 진행된 혈관은 울퉁불퉁 파손된 도로와 같다. 탁한 혈액이 울퉁불퉁한 혈관에서 잘 흐를 리 만무하다.

울퉁불퉁한 혈관을 흐르는 탁한 피는 흐름을 멈추거나 한곳에 뭉쳐 혈전을

만든다. 이런 일이 뇌혈관에서 발생했을 때 생기는 병이 뇌경색이다. 그 결과

노년의 복병인 치매의 위험도 크다. 심장에도 무리가 가다 보니 심근경색이 일어날 확률이 높다. 손발 등 말초혈관에 장애가 생기면 저린 증상이 나타나고, 피하지방이 많은 곳이 막히면 지방분해가 되지 않고 셀룰라이트가 생겨 운동과 식이요법으로도 해결이 안 되는 부분비만이 발생한다. 또한 간이나 폐 등에 순환장애가 생겨 혈관이 혈전으로 막히게 되는 경우에는 암도 발생할 수 있다.

피가 탁해지는 가장 큰 원인은 쓸모없이 넘쳐나는 영양분과 활성산소 때문. 결국 나쁜 콜레스테롤, 중성지방, 당분의 과잉 섭취, 당 지수(같은 양의 음식을 먹을 때 혈관 속의 당이 높아지는 정도로, 당 지수가 높을수록 지방 축적이 잘 되고 결국 비만이 된다)가 높은 음식 등이 원인이다.

피를 맑게 하는 식품은...

혈액을 탁하게 만드는 주범이 음식이지만 혈액을 맑게 하는 것 또한 음식이다. 혈관 속에 정체되어 있는 나쁜 콜레스테롤과 지방을 줄이고, 혈관을 막는 활성산소를 없애고 혈전을 방지함으로써 혈액을 맑게 하는 식품군을 알아보자.

감귤류 레몬, 귤, 오렌지 등의 감귤류에 포함되어 있는 유효 성분 중에서 단연 으뜸인 것은 항산화 비타민인 비타민 C 다. 또한 껍질 안쪽의 흰 섬유질과 과육에 다량 함유되어 있는 비타민 P 는 모세혈관을 강화하는 데 효과적이다.

더욱이 감귤류에는 혈압이 높은 사람에게 필요한 칼륨도 다량 함유되어 있다. 그 외 콜레스테롤을 낮추는 이시노를 성분 등도 주목할 만하다. 주스로 섭취할 경우엔 하루에 한 컵 정도, 과육을 직접 먹는 경우 오렌지는 한 개 정도가 적당하다.

견과류 땅콩이나 아몬드, 호두 등의 견과류에 다량 함유되어 있는 비타민 E 나 β -카로틴은 모두 항산화 비타민이다. 이들은 활성산소에 의해 세포나 혈관에 침착해 있는 콜레스테롤이 산화되지 않도록 도와준다. 그 결과 동맥경화를 예방하거나 나쁜 콜레스테롤을 줄여서 깨끗한 혈액과 탄력 있는 혈관을 만들어준다. 땅콩의 경우 20~30 개, 아몬드는 5~8 개 정도가 적당하다.



녹차 녹차에 함유되어 있는 카테킨은 항산화 물질의 일종으로

나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 혈전을 예방하는 효과가 있다. 녹차는 하루에 10 잔 정도 마시는 것이 좋다.

하지만 너무 진하게 많이 마실

경우 녹차의 타닌 성분 때문에 변비가 생길 위험이 있다. 몸이 찬 사람은 녹차가 안 맞을 수 있으므로 하루에 서너 잔 정도만 마시고 그래도

체질에 맞지 않는다면 삼가는 것이 좋다.

녹황색 채소 당근·토마토·호박·시금치·피망 등 녹황색

채소의 대표적인 영양 성분은 비타민 **C**, β -카로틴, 비타민 **E**. 이들 성분은 뛰어난 항산화작용을 해 깨끗한 혈액, 탄력 있고 생생한 혈관을

유지하는 데 도움이 된다. 또 피망, 토마토 등에 함유된 피라진 성분은 혈액이 응고되는 것을 억제한다. 피망에 함유된 캡사이신은 기초대사량을

높여 비만에 좋고 토마토의 라이코펜은 흡연자들에게 가장 부족하기 쉬운 항산화물질이다. 녹황색 채소를 하루 300g 정도 섭취하는 것이 적당하다.

한 가지 채소만 편식하기보다는 녹황색 채소를 골고루 섭취하는 것이 더욱 효과적이다.

대두 대두에 함유된 레시틴, 사포닌, 이소플라본 등의

성분은 혈관에 나쁜 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아준다. 사포닌은 불포화지방산의 산화를 방지하며, 이소플라본은 여성 호르몬 에스트로겐과 유사한

작용을 함으로써 불필요한 중성지방이 혈관에 침착되는 것을 막는다. 된장이나 두부, 두유, 콩가루 등 대두를 함유한 음식은 하루 한 번 이상

먹는 것이 좋다.

마늘 마늘 냄새의 근원인 알리신은 혈소판에 작용해 혈액이

뭉쳐 혈전이 되는 것을 방지해준다. 또 스콜지닌 성분은 혈관을 확장시켜 혈액순환에 도움을 준다. 이밖에 나쁜

콜레스테롤을 감소시켜 혈액을

맑게 한다. 갑자기 마늘을 많이 먹게 되면 설사를 할 위험이 있으므로 하루 1~2 쪽이라도 장기간 먹도록 한다.

미역 산후용으로 많이 이용되는 미역 또한 피를 맑게

하는 효과가 크다. 특히 미역 특유의 끈끈한 점액성 물질인 알긴산은 피를 맑게 할뿐더러 각종 성인병을 예방하는 효능이 뛰어나다. 다시마,

김 등의 해초류도 헤모글로빈을 형성하는 데 필수적인 철과 구리를 다량 함유하고 있어 효과적이다.

썩 썩은 비타민 A·B1·B2·C 등이 골고루 함유되어

피를 맑게 하는 것은 물론 혈압을 내리고 소화 흡수를 촉진하는 작용을 한다. 어린잎은 썩떡, 썩국, 썩버무리 등 식용으로 널리 쓰이는데,

하루 정도 물에 담가 독한 기운을 우려낸 다음 조리하면 썩의 향취만을 제대로 즐길 수 있다.

양파 양파가 가지고 있는 유효 성분 중 퀘르세틴은 항산화작용을

해 동맥경화를 방지하는 효능을 갖고 있다. 또 매운맛을 내는 유화 프로필 성분은 혈액 속의 포도당 대사를 촉진해 혈당치를 낮춰주며, 페쿠친이란

성분은 우리 몸에 유익한 역할을 하는 콜레스테롤인 고밀도리포단백질(HDL)을 증가시킨다. 혈액을 맑게 하기

위해서는 하루 50g 정도의

양파를 먹어야 한다. 이는 중간 크기 양파의 4분의 1 정도에 해당한다. 가능하면 생것으로 섭취하는 것이 좋다.

올리브오일 올리브오일은 항산화 성분인 β -카로틴이 들어

있는 유일한 식물성 기름으로 혈관의 산화를 막아 동맥경화를 예방한다. 기름진 음식을 많이 먹는데도 불구하고

심혈관 질환이 낮게 나타나는

지중해 지방 사람들의 건강 비결은 올리브와 올리브오일의 다량 섭취에 있다.

적포도주 조혈 성분인 철이 풍부하게 들어 있어 몸을

따뜻하게 해 혈액순환을 돕고, 조혈작용을 한다. 안토시아닌 성분은 강력한 항산화물질인데 이것은 포도 껍질에 많이

들어 있다. 그러나 적포도주

역시 술이므로 과음은 곤란하다. 하루 300 ml 이상 장기간 마시면 동맥경화, 고혈압, 비만, 알코올중독을 부를 수

있다.

청국장 청국장의 나토키나제 성분은 뇌경색이나 심근경색

등 혈관이 혈전으로 막혔을 때 병원에서 사용하는 혈전 용해제와 같은 작용을 한다. 끈끈한 실 같은 성분이 있는

생청국장이 가루를 낸 것보다

효과가 훨씬 높다. 매일 50~100g 정도 먹는 것이 적당하다.