

## 고혈압일 때

### 썩갓생즙 · 양파 달인 물, 혈압을 정상으로 내려 준다

고혈압이란 혈압이 비정상적으로 계속해서 높아지는 질환이다. 흔히 혈압 (blood pressure)은 인체의 동맥 혈관에 흐르는 혈액의 압력을 말하고, 이 혈압은 혈액을 순환시키는 펌프인 심장으로 인하여 생긴다.

심장은 주기적으로 수축과 확장을 되풀이하면서 혈액을 보내므로 혈압은 한 번의 맥박마다 '수축기 혈압 (mmHg) / 확장기 혈압 (mmHg)'으로 나타낸다. 그러므로, 인체의 모든 조직에 혈액이 원활하게 순환되려면 혈압이 적절히 유지되어야 한다.

고혈압이 문제가 되는 이유는 대단히 흔하고 위험한 합병증을 일으키므로 이로 인하여 병을 앓거나 사망하는 사람의 수가 매우 많기 때문이며, 체중 감량, 운동, 과다한 소금과 알코올의 섭취 자제 등으로 진행을 늦추거나 고혈압을 예방할 수 있다.

#### 1. 썩갓, 꿀 즙 - 흥분을 가라앉히고 혈압을 내려 준다

썩갓은 노화된 혈관을 강화시키는 비타민 A, C의 함량이 풍부하며 혈압을 내려 주는 칼륨 성분의 함량도 높다. 또한 모세혈관을 넓히고 혈압을 내려 주는 마그네슘 성분이 풍부하다. 한방에서는 그 독특한 쓴맛에 심장의 활동을 돕는 작용이 있다고 한다.



약효 성분을 섭취하려면 생즙을 마시는 것이 효과적이다. 즙은 가열하지 말고 만든 즉시 마시도록 한다. 썩갓에 모세 혈관을 튼튼히 해주는 비타민 P를 함유한 꿀을 첨가해서 마시면 고혈압 증세에 효과가 크다

#### 만드는 법

썩갓 5줄기, 꿀 3개, 레몬 즙 1큰술, 물 1컵을 준비한다. 썩갓은 줄기를 제거하고 잎만 골라 잘 씻고 꿀은 반으로 잘라 즙 짜는 기구로 즙을 낸다. 썩갓의 떫은 맛이 거슬리면 싹째 데쳐서 사용해도 된다.

#### 2. 당근 - 혈압을 내려 주며 현대병에 좋다

당근은 사람의 몸에 꼭 필요한 미네랄과 비타민이 거의 모두 들어 있을 뿐 아니라 그 영양성분들이 균형을 이루고 있는 질 좋은 채소이다. 비타민 A결핍으로 인한 만성 피로, 눈의 건조, 거친 살결 등에 효과가 있으며, 특히 혈압을 내려 주는 역할을 한다.

고혈압일 때는 100g정도를 생즙으로 만들어 하루 3번 마시고, 고혈압을 촉진시키는 변비에는 꿀을 조금 타거나 우유를 넣어 주스를 만들어 마시면 효과가 있다.

#### 만드는 법

당근 2개(400g)와 사과 1개(약 300g)를 준비한다. 사과를 첨가하는 이유는 당근 주스의 맛이 부드럽워지고 당근 특유의 냄새를 없애는 데도 효과적이기 때문이다. 또 사과는 당근과 함께 비타민과 미네랄을 다량으로 함유하고 있다. 믹서를 이용해 주스를 만들면 컵으로 2잔 반 정도가 나온다. 이것을 하루에 마시는 양으로 한다. 주스는 만들어 바로 마시는 것이 제일 좋다.

당근 주스는 특히 뇌경색·류마티즘·노안·백내장에 효과가 좋다. 단, 당근에는 다른 채소나 과일의 비타민을 파괴하는 성분이 들어 있으므로 다른 과일과 섞어서 마시지 않도록 한다.

### 3. 감즙 - 고혈압, 동맥경화증을 막아 주며 불면증을 예방

감잎 차에는 비타민C, 비타민A가 많아 감기 예방과 피로 회복, 숙취 제거에 좋고 동맥경화증을 막아 주며 불면증을 다스린다. 또한 감의 떫은맛을 내는 타닌 성분은 불안하고 초조하고, 혈압이 갑자기 높아졌을 때에 좋다.

적극적으로 혈압을 내리게 하려면 감잎 차를 마시고, 혈압이 갑자기 높아졌을 때는 감즙 우유를 마신다.

이밖에 감을 말린 껍질에 밀가루처럼 하얀 가루가 앉아 있는데 이 가루는 정액이 모자라 사정량이 적고 사정할 때 통증이 있으며 사정 뒤에도 무지근한 기분이

남는 정력 쇠약자들에게 좋다. 이 하얀 가루는 껍질이 만들어질 때 생기는 포도당으로 정액을 양성하는 작용을 한다.

### 4. 샐러리 생즙 - 혈압을 진정시킨다

샐러리는 미나리과에 속하는 두해살이풀로서 서양에서 많이 사용되는 식품이며, 요즘에는 요리할 때도 많이 쓰인다. 비타민B의 함량이 많아 강장제로서 호평을 받고 있으며, 철분과 비타민C가 다량으로 들어 있다.

한방에서는 혈압을 내리고 경련을 진정시키며 이

뇨, 정혈 등의 작용이 있어 널리 이용되어 왔다. 특히 본태성 고혈압에 효과가 뛰어나다.

이밖에 여성의 생리 불순을 치료하고, 흥분제의 역할도 겸한다.

#### 만드는 법

싱싱한 샐러리로 즙을 내어 같은 분량의 꿀을 섞어 1회 2컵씩 하루에 3회복용하며, 생즙이 싫을 때는 대추를 넣고 수프를 끓여 마셔도 좋고, 샐러드로 먹는 것도 좋은 방법이다.

### 5. 다시마 - 염분이 적고 칼슘이 많아 동맥경화에 좋다

바닷물 속에 90여종이나 있는 미네랄을 빨아들이면서 자란 다시마가 혈중 콜레스테롤치를 내린다는 사실이 최근에 밝혀져 더욱 주목받고 있다.

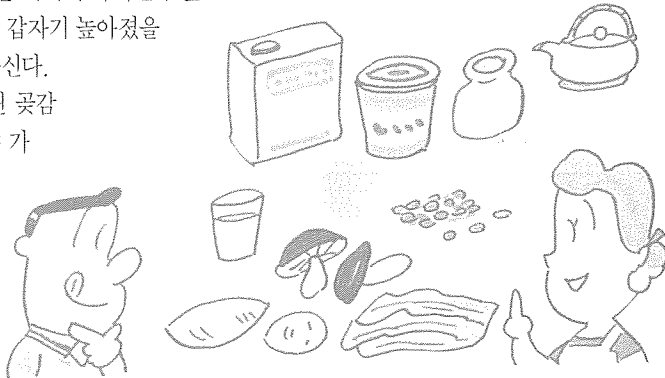
다시마는 염분이 적으며 표면의 미끌미끌한 섬유질인 아르긴산은 혈

액에 과잉으로 있는 콜레스테롤을 배출시켜 혈관의 탄력성을 유지시켜 주고, 나트륨과 결합하여 배출시킨다.

또한 칼륨도 나트륨의 배설을 촉진한다. 그래서 동맥경화, 고혈압, 심장병 등의 성인병이나 변비의 예방과 치료에 도움이 된다.

하룻밤 물에 담갔다가 그 물까지 함께 먹으면 되고, 당뇨병에는 간장을 넣고 삶은 다시마와 콩을 조려 날마다 조금씩 먹으면 도움이 된다.

이밖에 또 다시마는 신진대사를 활발하게 하는 요오드, 칼슘, 마그네슘 등이 매우 많이 들어 있다.



## 6. 양파 달인 들 - 동맥경화의 고지혈증을 예방하고 치료한다

식생활 습관의 변화로 인해 육류의 섭취가 점점 많아지고 있다. 양파는 육류의 과다 섭취로 인한 콜레스테롤을 저하시키는 데 뛰어난 효과를 보인다.

양파는 혈액 속의 불필요한 지방과 콜레스테롤을 녹여 없애 동맥경화와 고지혈증을 예방하고 치료한다. 그 결과 순환기 장애인 협심증, 심근경색, 뇌 연화증, 뇌졸중 등의 질병을 예방, 치료한다.

또한 양파는 혈액을 묽게 하는 작용으로 혈액의 점도(粘度)를 낮춰 끈적거리지 않고 흐르기 쉬우며 맑고 깨끗한 혈액으로 만들어 혈액 순환을 좋게 하여 산소와 영양의 신체 보급이 잘 이루어지게 한다. 양파는 혈압을 내리는 작용도 현저하다. 그 결과 고혈압의 예방과 치료에 탁월하다.

### 만드는 법

하루의 분량으로 걸쭉질 5g정도에 3컵의 물을 붓고 반으로 줄 때까지 달여 찌꺼기는 걸러 내고 3번에 걸쳐 나누어 마신다. 매끼 식사 후에 따뜻하게 데워 마시는 것이 효과가 있다. 고혈압과 동맥경화의 예방과 치료를 겸해 약용으로 사용할 때는 담황색으로 건조된 걸쭉질을 달여 마신다.

## 7. 완두콩 즙 - 이노 작용을 도와 고혈압, 심장병에 효과

완두콩은 혈액의 흐름을 좋게 하고 이노 작용을 도와주므로 고혈압, 심장병에 효과가 있으며, 단백질이 풍부하다. 또한 필수지방산인 니콜렌산이 들어 있어 혈관 벽에 달라붙는 콜레스테롤을 없애 주고 동맥의 노화를 방지하므로 중풍을 예방하고 심장의 관상동맥 순환을 정상화하는 효과가 있다.

특히 인슐린 수치를 떨어뜨리는 효과가 있어서 당뇨병 환자에게 좋다. 밥을 많이 먹어 비만인 사람, 술을 많이 먹는 사람은 콩을 섭취함으로써 피 속의 중성 지방 수치를 떨어지게 하여 고지혈증을 막을 수 있다.

날콩을 물에 불려 믹서기에 갈아 마셔도 좋고, 김 정콩, 팥콩, 솔잎을 갈아 물과 함께 먹어도 좋은 효과를 낸다. 밥에 섞어 먹거나 볶아서 반찬을 만들어 먹으면 당뇨병 환자에게 필요한 단백질을 원활하게 공급할 수 있다.

### 만드는 법

고혈압에는 삶은 완두콩을 즙으로 짜서 하루 2회, 한번에 반 잔 정도를 따뜻하게 데워서 마신다. 이노 작용을 원할 때는 소금을 조금 넣고 삶거나 수프로 끓여 마셔도 좋다. 주의 사항으로 콩은 성질이 차므로 소화 기관이 약해서 설사를 자주 하는 사람은 먹어서는 안되며, 감기에 걸렸거나 땀을 많이 흘리는 사람도 많이 먹으면 좋지 않다.

## 8. 콩치 - 성인병을 예방하고 젊음을 유지

콩치에 든 지방은 고혈압이나 심근경색 같은 각종 성인병을 예방하는 데 아주 뛰어나고 특히 혈액 속에 든 질 좋은 콜레스테롤을 늘려주기 때문에 동맥경화증을 예방하는 효과가 좋다.

이외에도 콩치는 쇠고기보다 16배나 많은 비타민A를 가지고 있어 시력이 나빠진 사람에게 아주 좋으며, 또한 빈혈을 예방하고, 뼈를 튼튼하게 하는 비타민이 다량 함유되어 있다. 게다가 칼슘, 인, 나이아신 같은 갖가지 영양소가 균형을 잘 이루고 있다.

이밖에 콩치에는 핵산이 풍부하게 들어 있다. 세포 핵을 이루고 있는 핵산은 피부나 혈관이 쉽게 노화되는 것을 예방하기 때문에 중년을 맞아 기력이 예전 같지 않다고 느끼는 사람이나 늙으신 부모님을 모시고 있는 집에서는 밥상에 자주 올리는 것이 여러모로 좋다.

주의 사항은 통풍에 걸렸거나 요산 대사가 제대로 안돼 관절이 붓고 쭈시는 사람은 될 수 있는 대로 많이 먹지 않는 것이 좋다. **77**

〈자료 : 함안군 농업기술센터 홈페이지 (<http://www.haman.kyongnam.kr/center>), 「밥상 위에 숨은 보약 찾기」 중에서 발췌〉