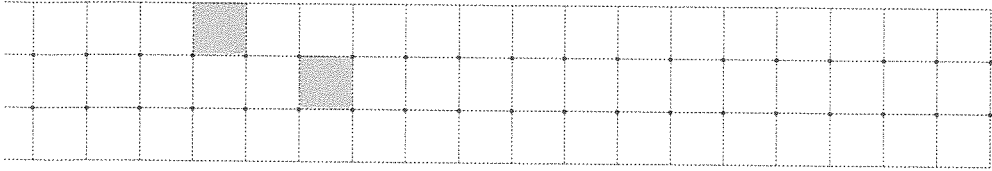


아 하! 그 령 군 요



## 5가지 컬러 안에 숨은 건강 비결을 찾아라!

푹푹 찌는 날씨, 식욕이 없어지면서 온몸에서 힘이 빠져나가는 등 체력이 떨어지는 것을 느낄 수 있다. 장마 후 본격적인 무더위를 이겨내려면 건강 챙기기는 필수. 질병을 예방하고 노화를 더디게 해주는 웰빙 푸드로 대표되는 블랙, 레드, 그린, 화이트, 옐로 등 5가지 컬러 푸드를 골고루 섭취해 건강을 유지하자. 글모라이터스



### 가는 세월도 잡아주는 블랙 푸드

하루 세끼와 간식들. 무심코 먹는 음식들이지만 그 재료로 쓰인 식품들의 색깔을 유심히 살펴보면 참으로 신기하다. 블랙, 레드, 그린, 화이트, 옐로 등 자연에서 만들 수 있는 색깔들이 이처럼 다양하거나 하는 사실에 놀라게 된다. 더욱 놀라운 것은 고유의 색깔마다 고유의 영양과 기능이 있다는 사실이다. 그 색깔이 진하면 진할수록 영양과 기능도 월등해진다.

‘블랙 푸드’ 하면 노화 방지부터 떠오른다. 그 비결은 식품의 검은 색을 만드는 ‘안토시아닌’이라는 물질에 있다. 안토시아닌은 노화의 원인이 되는 활성산소(유해산소)를 중화시킨다.

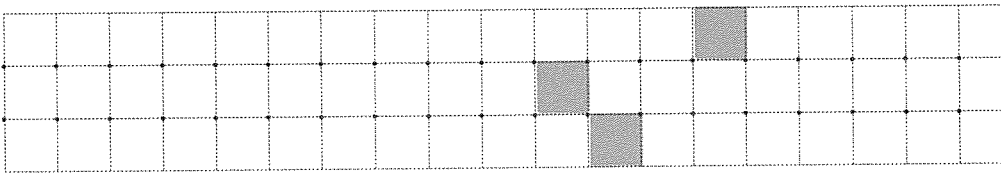
따라서 블랙 푸드를 많이 섭취하면 노화를 늦출 수 있을 뿐더러 면역력이 좋아져 암은 물론 고혈압, 당뇨 등 각종 질병을 예방할 수 있다.

대표적인 식품으로는 검은콩, 흑미, 검은깨 등이 있다. 해독작용이 뛰어난 검은콩에는 말초 혈관의 혈액 순환을 원활하게 해주는 사포닌 성분과 젊은 피부를 유지해주는 필수 아미노산, 비타민이 풍부하다. 냉증, 골다공증 등 여성질환은 물론 스트레스성 새치와 탈모 예방에도 효과적이다.

단백질과 지방, 비타민 B1과 B2, 무기질, 아미노산이 풍부한 흑미는 노화방지는 물론 변비, 빈혈 예방에 탁월한 식품이다. 또한 피부 저항력을 높여주면서 피부 건조를 막아주므로 피부 미용에도 좋다. 검은깨는 새치와 탈모를 막아줄 뿐만 아니라 빠진 머리카락을 다시 나게 하는 식품으로 알려져 있다. 이처럼 검은깨가 머리카락에 영향을 미치는 것은 검은깨에 포함된 단백질이 머리카락의 주성분인 케라틴의 원료이기 때문. 뇌를 이루는 레시틴 성분도 다량 함유되어 있어 머리를 많이 쓰는 학생이나 직장인에게 효과적이다. 이밖에 목이버섯, 오징어 먹물, 올리브, 다시마, 김 등도 젊음을 불러오는 블랙 푸드이다.

### 노화방지는 레드 푸드, 피로에는 그린 푸드

웰빙 식품을 대표하는 또 하나의 건강식품은 레드 푸드이다. 토마토, 석류, 포도, 딸기, 수박, 적포도, 자두, 체리, 붉은 고추 등이 대표적 식품으로 카로티노이드, 안토시아닌 등의 항산화 물질이 공통적으로 다량 포함되어 있다. 이들 레드 푸드는 공통적으로 노화방지 효과가 있지만 각 식품들마다 또 다른 뛰어난 기능을 가지고 있다. 우선 레드 푸드의 대표격인 토마토는 저칼로리 식품으로 많이 먹어도 살이 찌지 않으며 심장질환, 폐암, 전립선암, 유방암 등을 예방해주는 라이코펜 성분이



다량 함유되어 있다. 변비, 고혈압, 골다공증 예방에도 토마토 만한 식품이 없다.

토마토와 함께 항암 효과와 비만 억제 효과가 있고 노화를 방지해주는 레드 와인, 천연 에스트로젠 성분이 많아 주름을 예방해주고 탁한 혈액의 정화는 물론 신선한 혈액을 공급해주는 식류, 풍부한 비타민 C 성분으로 인해 피부에 활기를 주는 딸기 등도 대표적 레드 푸드이다.

푸른 자연을 가장 많이 닮은 그린 푸드는 식탁 위의 싱그러움으로 통한다. 그만큼 영양도 만점이 다. 간장 기능을 돕고 환경오염 등에 노출된 우리 인체 내에서 해독작용을 하는 그린 푸드. 푸른색을 이루는 엽록소는 질병의 자연 치유력을 높여주어 많이 먹으면 피로가 풀린다. 이와 함께 암, 빈혈, 동맥경화 예방에도 효과적 있다. 브로콜리, 시금치, 썩갓, 케일, 녹차 등이 대표적인 그린 푸드이다.

#### 식욕 돋우는 옐로 푸드, 막힌 혈관 뚫어주는 화이트 푸드

입맛을 돋우고 성장에 영향을 주는 옐로 푸드와 콜레스테롤 수치를 내려 고혈압, 동맥 경화를 막아주는 화이트 푸드도 식단에서 빼놓을 수 없다.

옐로 푸드 속에 포함된 카로티노이드는 항산화작용, 항암작용, 항동맥경화 작용, 면역력 증진작용을 할 뿐만 아니라 식욕을 돋워준다. 게다가 천식, 호흡기질환, 근육수축증, 소화장애, 의욕저하 등의 증상이 나타날 경우 옐로 푸드를 섭취하면 효과가 있다.

예로부터 감기, 중풍예방 등의 효과로 인해 영양만점의 식품으로 인정받는 호박, 비타민C가 다량 함유되어 있는 감귤, 오렌지, 유자, 망고, 전립선염과 남성 불임증을 예방하는 옥수수, 면역력을 높이고 변비에 좋은 바나나 등의 옐로 푸드는 매일 매일 먹어도 해로운 것 없는 자연의 선물이다.

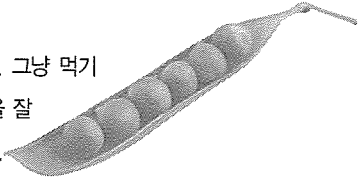
양파, 양배추, 도라지, 무, 배, 마늘, 감자 등으로 대표되는 화이트 푸드에 포함된 안토잔틴이라는 물질은 항산화작용, 항균, 항암, 항바이러스, 항알레르기, 항염증 기능을 한다. 공통적인 기능 외에 양파는 고혈압, 양배추는 위염·위궤양·항암, 도라지는 기침해소에 특별한 효능을 지녔다. 특히 고기를 먹을 때 양파를 곁들여 먹는 것은 양파가 고기의 해로운 콜레스테롤을 배출하기 때문이다.

폐나 기관지가 약한 사람에게 좋은 배, 소화 효소가 다량 함유되어 있어 소화장애를 없애주는 무, 바이러스와 발암성 물질을 중화시키는 감자 등도 우리 몸을 건강하게 만드는 컬러 푸드다. **추**

**TIP** 컬러푸드! 제대로 조리해야 영양 높아

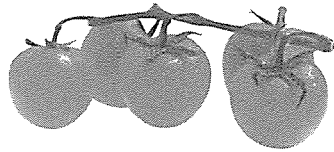
**블랙푸드**

아무런 조리 없이 그대로 먹는 것이 가장 최고의 방법. 그냥 먹기가 어렵다면 기름을 두르지 않은 팬에 검은깨, 검은콩 등을 잘 볶아 가루를 낸 다음 우유 등에 넣어 마시면 영양만점이다.



**레드푸드**

레드 푸드는 가열하면 함유된 비타민 C가 사라지므로 주로 생으로 만들어 마신다. 단, 토마토는 기름에 가열하면 영양이 더욱 높아지므로 특별히 조리해 먹는 것이 좋다.



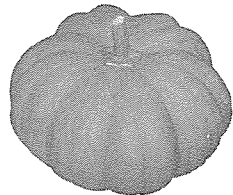
**그린푸드**

그린 푸드도 아무런 조리 없이 쌈밥이나 샐러드 등 생으로 먹는 것이 좋다. 기름에 살짝 볶아 지방을 함께 섭취하거나 소스나 드레싱을 곁들여 영양을 높여준다.



**옐로푸드**

옐로 푸드는 생으로 먹는 것보다 기름에 볶아서 먹는 것이 영양 면에서 좋다. 호박은 죽이나 찜으로 조리하면 효과적이다.



**화이트푸드**

마늘, 양파 등은 가열하면 항균, 항암, 항바이러스, 항알레르기 효과가 나타나면서 항산화작용을 하므로 익혀먹는 것이 영양 면에서 좋고 도라지, 무, 배 등은 즙을 내거나 생으로 먹는다.

