

건강을 지켜주는 슈퍼푸드



식물성 식품은 우리가 늘 먹는 음식 속에는 평범하지만 놀라운 효능이 숨겨져 있다.

저마다 독특한 식물성 화학물질을 함유하고 있으며, 이들이 모여 질병에 대항해 싸우는 작용을 하기 때문이다.

십자화과의 채소들에 함유되어 있는 이소시아나트(isothiocyanates)은 간을 자극하여 살충제 및 기타 발암물질을 분해한다. 직장암이 발병할 가능성이 높은 사람의 경우 이 식품을 먹으면 그 위험이 낮아지는 것으로 알려져 있다.

브로콜리, 양배추, 케일

당근, 망고, 겨울호박 이려

한 황색을 띤 채소와 과일에 함유되어 있는 알파·베타 카로틴은 특히 폐, 식도, 위에서 암 발병을 억제하는 역할을 한다.

감귤류 과일, 붉은사과 다양한 종류의 플라보노이드라는 화합물은 레드 와인과 마찬가지로 이러한 과일과 채소에서 찾아 볼 수 있으며 항암물질로서의 기능성을 보여준다.

마늘, 양파 부추, 골파, 봄양파 등 양파류에는 알릴 셀파이드가 풍부하게 함유되어 있으며, 이 성분은 고혈압의 위험을 낮춰 주며 암으로부터 위·소화계통을 보호하는 성분이 있다.

분홍색 그레이프프루트, 붉은 피망, 토마토 라이코펜이라는 식물성 화학물질은 사실 조리한 후 더욱 효능이 뛰어나며, 이는 라이코펜의 최고 섭취원은 토마토 페이스트와 토마토

케첩이라는 의미이다.

라이코펜은 폐와 전립선암에 대항하는 능력이 있다.

포도, 블루베리, 스트로베리 이들의 과일들이 독특한 색을 지니는 것은 그 속에 함유하고 있는 안시안염 때문인데, 이 물질은 혈전 형성을 방지하여 심장질환의 발생을 억제하는데 도움을 준다. 안시안염은 또한 종양의 성장을 막는 것으로 알려진다.

시금치, 콜라드 그린, 안보카도 여기에는 루테린이 함유되어 있다. 이 성분은 노화에 따른 근육의 퇴화를 막아주는 것은 물론, 심혈관질환과 뇌졸중에 대한 위험을 낮추는 것으로 여겨진다. 루테인은 호박에 풍부하다.