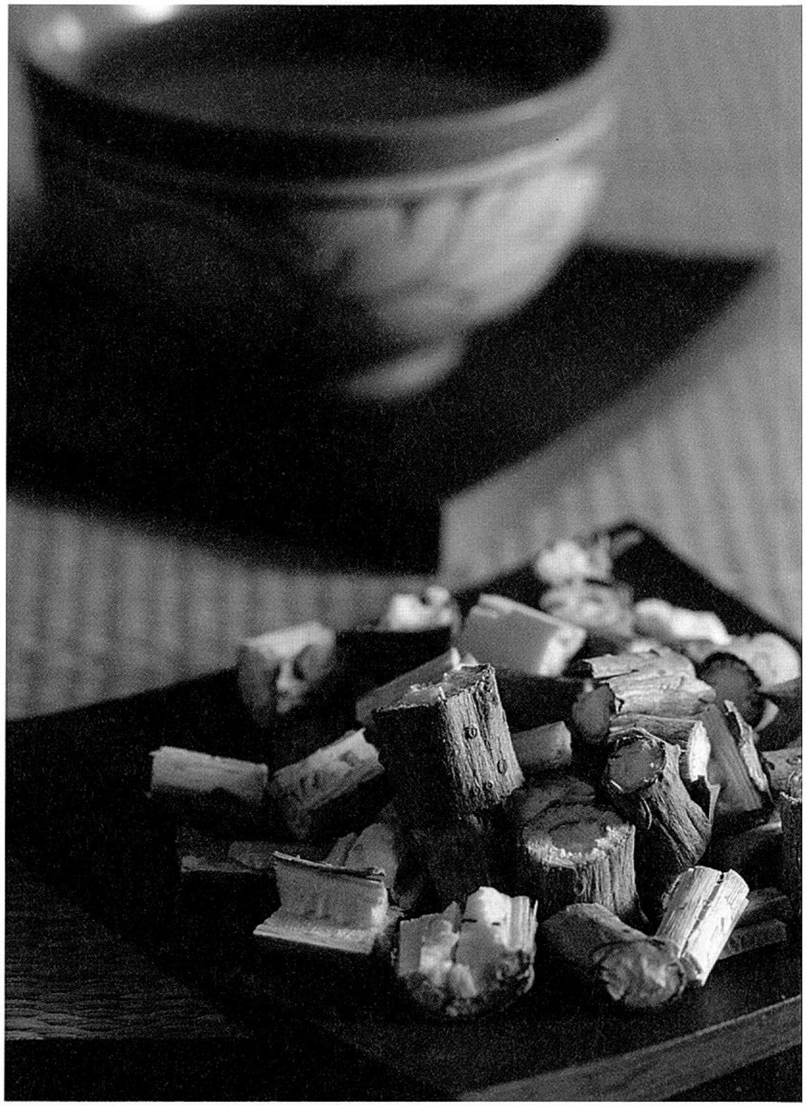
| 글_최가영 기자 |

# 손발 저림에 좋은 음식

신경과 혈관의 순환장애가 원인인 손발 저림. 평소 올바른 검진과 치료를 받고 바른 생활습관을 몸에 익히는 것이 중요하다. 무엇보다 따뜻한 음식을 되도록 천천히 씹어 먹고 섬유질과 비타민이 풍부한 채소류를 많이 섭취하는 등 식습관을 개선해야 증상이 완화된다.



## 칼슘과 미네랄이 풍부한 모과

동의보감에 힘줄과 뼈를 튼튼하게 하고, 다리와 무릎에 힘이 빠지는 것을 낫게 한다고 기록된 모과. 근육과 골격을 이루는 주요 성분인 칼슘과 미네랄, 철분 등이 풍부하기 때문에, 근육의 피로를 풀어주고 관절을 강하게 한다.

## 손상된 혈관을 회복시키는 양파

탁한 혈액이나 손상된 혈관을 회복시키는 양파. 양파의 퀘르세틴 성분은 항산화 작용으로, 동맥경화를 방지하는 효능이 있을 뿐만 아니라, 매운맛을 내는 유아릴 성분은 혈관을 확장시켜주는 역할을 한다.

## 콜레스테롤을 없애주는 마늘

세계 10대 건강식 마늘. 마늘에 들어있는 매운 맛인 알리신 성분은 혈관을 확장시켜주고, 혈관 벽에 끼어있는 콜레스테롤 등을 없애주는 역할을 하기 때문에 손발 저림 증상 개선에 도움이 된다.

## 제2의 인삼으로 불리는 오가피

예부터 불로장생의 영약으로 널리 알려진 오가피. 두릅나무과의 오갈피나무의 뿌리, 줄기 및 가지의 껍질을 오가피라 칭한다. 오가피에 함유된 아칸토사이드D는 뼈와 근육을 튼튼하게 하기 때문에 요통, 손발저림, 마비 증상을 완화시킨다. 또 오가피의 쿠마린은 혈압을 낮추고, 시린진은 피로를 완화시키며, 하이페린은 관상동맥을 확장시켜주는 효능이 있다. 오가피의 특이한 냄새, 맵고 쓴맛 때문에 먹기가 꺼려진다면 오가피차를 만들어보자. 오가피10g 정도에 물 100ml을 넣고 30분가량 끓인 뒤 건더기는 걸러 내고 국물만 찻잔에 따라 마시면 된다.