

폐건강 일원칙, 유해물질 배출하기

날씨가 차고 건조해지면 우리 몸의 호흡을 관장하는 폐도 예민해진다. 그런데 폐는 피부와도 관련이 깊다. 한의학에서는 피부와 털을 폐가 주관한다고 본다. 폐 기능이 떨어지면 피부 건강에도 악영향을 미치지 마라. 대신 좋아지면 얼굴빛부터 달라진다. 몸 속 유해물질을 배출하고 피부까지 챙기는 폐 기능 강화식품 베스트 4.



해로운 세균 없애주는 브로콜리

브로콜리에는 설포라펜이라는 유황화합물이 들어 있다. 이 성분은 폐에 들러붙은 세균이나 담배 찌꺼기 같은 유해물질을 씻어내주는 역할을 한다. 본래 정상적인 폐에선 백혈구가 세균이나 유해물질을 걸러주지만 폐가 약해지면 이 기능이 떨어진다. 또 브로콜리에는 비타민 C와 베타카로틴 같은 항산화 물질도 풍부해서 세포가 건강해지고 면역력도 향상된다.



만성 염증 줄여주는 고등어

심혈관 질환 예방에 좋다고 알려진 오메가3가 최근에는 만성 폐쇄성 폐질환 예방에 도움이 된다는 연구결과들이 나오고 있다. 몸 안에서 만들어지지 않는 필수지방산은 음식으로 보충해야 하는데 특히 등푸른생선에 든 오메가3는 몸에 흡수되면 아익코노사이드로 바뀌어 만성 염증을 줄여주는 작용을 한다.



유해산소 감소시키는 토마토

토마토의 라이코펜 성분이 폐질환 예방에 도움이 된다고 알려졌다. 흡연으로 인해 증가한 체내 유해산소를 라이코펜이 감소시켜 폐 손상을 억제하기 때문이다. 이 라이코펜은 기름과 같이 먹어야 체내 흡수율이 높아진다. 올리브오일 등에 버무리거나 볶아서 먹으면 좋다. 또한 운동 후 150ml의 토마토 주스 역시 폐암 예방에 효과적.



하얀색에 담긴 비밀, 기침의 명약 '무'

무는 소화제인 동시에 기침의 명약이다. 예부터 민간요법으로 무즙에 꿀을 넣어 천식과 소아의 백일해 치료에 즐겨 사용했다. 이 방법은 가래를 삭히는 데도 효과가 뛰어나다. 또 무씨나 살구씨를 볶아서 가루 내어 먹으면 심한 기침을 잠재워준다. 따뜻한 성질이 있어 손상된 기관지와 폐를 온화하게 보호하는 역할도 해준다. 이 같은 무를 비롯해 인삼, 도라지, 더덕 등 흰색을 띠는 식품을 화이트푸드라고 하는데 모두 폐 기능 강화에 도움을 준다. 인삼과 도라지는 차로 끓여 마시면 좋다. 각각 물 400ml, 600ml에 인삼 3g, 말린 도라지 10g을 넣고 적당히 우려내 꾸준히 음용한다. 매콤한 맛이 나는 사포닌이 기관지 기능을 강화해 기침과 가래를 예방하고 편도선과 목 통증을 완화해준다.