

<신장 건강에 좋은 음식, 그 이유 6>

신장(콩팥)은 아래쪽 배의 등 쪽에 쌍으로 위치하며 노폐물을 배설하고 산염기 및 전해질 대사 등 체내 항상성을 유지하는 기능을 하는 중요한 장기 중 하나이다. 양쪽 신장의 총 무게는 전체 체중의 약 0.4%에 지나지 않지만 기능이 심하게 저하되거나 소실되면 생명을 유지하기 어렵다.

1. 깨끗한 물

물은 신체를 위해 가장 중요한 음료다. 몸속 세포들은 독소를 혈류로 운반하기 위해 물을 사용한다.이후에는 신장이 물을 사용해 이러한 독소를 걸러내고 그것들을 몸 밖으로 운반하는 소변을 만든다. 깨끗한 물을 마심으로써 신장의 이러한 기능을 지원할 수 있다.

2. 지방 풍부 생선

연어, 참치, 고등어, 멸치 등의 오메가-3 지방산이 풍부한 생선은 어떤 식단에 추가되고 좋은 효과를 발휘한다. 신체는 오메가-3 지방산을 생산하지 못한다. 따라서 음식을 통해 이를 얻을 수 있다. 지방이 풍부한 생선은 이런 오메가-3 지방산의 보고다.

3. 고구마

고구마는 감자와 비슷하지만 섬유질이 훨씬 많아 천천히 소화되기 때문에 인슐린 수치가 급격하게 치솟는 일이 덜 하다. 또한 비타민과 칼륨 같은 미네랄이 풍부해 몸속 나트륨 수치를 조절해 신장에 미치는 영향을 줄이는데 도움이 된다. 하지만 고구마처럼 칼륨 함량이 너무 높은 식품은 만성 신부전증 환자나 투석을 받고 있는 사람들은 섭취에 제한을 받을 수 있다.

4. 짙은 녹색 잎채소

시금치나 케일, 근대 같은 짙은 녹색 잎채소에는 각종 비타민, 섬유질, 미네랄이 풍부하다. 또한 항산화물질도 많이 포함하고 있다. 하지만 이런 채소 역시 칼륨 함량이 높은 경향이 있다. 따라서 제한된 식이요법을 하는 사람이나 투석하는 사람들에게는 적합하지 않을 수 있다.

5. 베리류

딸기, 블루베리, 라즈베리 등 베리류는 영양소와 항산화물질이 풍부하다. 이런 성분들은 몸속 세포의 손상을 막는데 도움이 된다. 이런 베리류 과일은 단 것을 먹고 싶을 때 설탕이 가득한 음식 대신 먹으면 좋다.

6. 사과

사과는 펙틴으로 불리는 중요한 섬유질을 함유하고 있다. 펙틴은 고혈당이나 고 콜레스테롤과 같은 신장 손상 위험 인자를 줄이는데 도움이 된다.