

<피부모발 건강 돕는 10대 식품, 계란·양파·고구마>

계란·양파·고구마 등이 케라틴(keratin) 합성을 돕는 10대 식품으로 선정됐다. 케라틴은 모발·피부·손톱에서 발견되는 단백질의 일종으로 피부·모발·손톱을 튼튼하게 유지하고 상처 치유를 돕는 것으로 알려졌다. 탈모 예방·피부결 개선을 위해 케라틴 보충제를 따로 복용하는 사람도 있지만 계란 등 일부 식품은 체내에서 케라틴 합성의 조력자 역할을 한다.

한국식품커뮤니케이션포럼에 따르면 미국의 건강전문 미디어 '헬스라인'은 '당신의 체내 케라틴 수준을 올리는 10가지 식품'(10 Foods That Boost Your Body's Keratin Levels)이란 제목의 17일자 기사에서 케라틴 생성 촉진 식품 10가지를 소개했다.

먼저 계란은 케라틴 합성에 관여하는 필수 영양소인 비오틴(비타민 B 군의 일종)의 좋은 공급원이다. 요리된 계란 한 알의 비오틴 함량은 10 μg 으로 이는 하루 섭취 권장량의 1/3에 해당한다. 계란에 든 단백질은 케라틴 생성을 촉진한다.

양파는 음식의 맛을 내는 데 기여할 뿐만 아니라 케라틴 생성도 증가시킨다. 양파엔 건강한 모낭 유지에 필수적인 엽산과 필수 미량 영양소가 들어 있다.

연어도 계란 못지 않은 고단백식품이다. 연어는 1인분(85g)의 단백질 함량이 17g이나 된다. 그리고 85g 짜리 연어 통조림엔 비오틴이 5 μg 함유돼 있다. 연어에 풍부한 오메가-3 지방은 혈관 건강은 물론 모발 성장·모발 밀도 증가·탈모 방지에도 효과적이다.

고구마는 영양가가 높고 케라틴 합성도 촉진한다. 체내에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴도 풍부하다. 비타민 A는 케라틴 합성을 돕고 피부·모발 건강에 필수적이다.

해바라기 씨도 추천했다. 해바라기 씨는 고소하고 풍미가 좋다. 케라틴 생성을 돕는 비오틴과 단백질의 훌륭한 공급원이기도 하다. 1/4 컵(35g)만 먹어도 단백질 7g과 비오틴 2.6 μg 이 보충된다. 이 씨앗엔 비타민 E·구리·셀레늄·판토텐산도 듬뿍 들어 있다.