

<봄철 약해지기 쉬운 폐 기능, 폐 건강에 좋은 음식 3가지>

도라지

과거부터 도라지는 가래와 고름을 없애는 효과가 있어 목감기나 호흡곤란 증세를 완화시키는 한약재로 사용되었다. 우수한 알칼리성 식품인 도라지는 기관지를 보호하고 기침과 가래를 완화해 주는 효능을 가지고 있다.

도라지의 아리고 쓴맛을 내는 성분인 사포닌은 점액 물질 분비를 촉진해 세균과 같은 외부물질로부터 기관지를 보호해 준다. 사포닌은 산삼이나 인삼의 대표적인 성분으로 '오래된 도라지는 산삼이나 인삼에 버금간다'라는 말이 있는 이유도 이 때문이다. 하이닥 영양상담 김지은 영양사는 "도라지에는 사포닌 성분이 풍부하게 들어있어 기침과 가래 완화에 탁월하다"라고 말하며, "기관지 건강을 위해 배와 도라지를 함께 먹는 것이 좋다"라고 전했다. 이 밖에도 도라지에 들어있는 트립토판, 아르기닌 등 아미노산은 체내 면역세포를 활성화시켜 기관지염 등 환절기에 노출되기 쉬운 질병 예방에 도움을 준다.

생강

보통 음식의 잡내를 잡기 위해 양념으로 많이 쓰이는 생강은 대부분의 한약처방에 사용되는 약재이기도 하다. 특히, 기침과 가래를 줄여주는 효과를 가지고 있다. 생강의 매운맛을 내는 성분인 '진저롤(Gingerol)'은 항염증과 항박테리아 효과가 있어 세균으로부터 기관지와 폐를 지켜준다. 2013 년 미국 컬럼비아 대학교(Columbia University) 연구진의 발표에 따르면 생강은 체내 염증을 일으키는 효소에 반응하여 천식치료제의 효능을 강화해 천식치료에 도움을 줄 수 있다고 한다.

생강은 따뜻한 성질을 가진 음식으로 몸이 찬 사람에게 좋다. 중국의 한의학 책 '상한론'을 보면 '생강은 몸을 따뜻하게 만들어주어 모든 장기 활동을 활발하게 만들어 준다'라고 나온다. 하이닥 영양상담 윤희주 영양사는 "생강은 몸에 열을 내고 혈액순환을 개선해 준다"라고 말했다. 그러면서, "몸에 열이 많은 사람이라면 생강을 자주 먹지 않도록 해야 한다"라고 조언했다.

고등어

의외로 고등어도 폐 건강에 큰 도움이 된다. 고등어와 같은 등푸른생선에는 오메가 3 가 풍부하다. 심혈관질환에 효과가 있다고 알려진 오메가 3 는 여러 연구를 통해 만성 폐쇄성 폐 질환 예방에도 도움이 된다는 사실이 드러났다. 오메가 3 의 염증 완화 효과는 호흡을 타고 들어온 오염물질이 쌓인 폐 건강을 지켜준다. 또한, 기도의 염증을 완화시켜 호흡곤란을 개선해 주기도 한다.