

<염증 잡고 면역력 높이는 좋은 음식 5 가지>

◆ 굴

염증 예방과 면역력 유지에 좋은 아연이 많이 들어 있다. 혈액에 좋은 철분, 뼈 건강을 돕는 칼슘이 풍부해 특히 갱년기 중년 남녀에 좋은 식품이다. 혈액이 탁해져 심뇌혈관병으로 발전하는 것을 막는 데 도움이 된다. 레몬을 곁들이면 철분의 흡수를 돕고 굴의 비릿함을 덜어준다. 레몬의 구연산은 세균의 번식을 억제해 식중독 예방에도 기여한다. 굴은 열을 가해 요리를 해도 영양소의 변화가 거의 없다. 추운 날에 굴국이나 굴국수를 만들어 먹을 수도 있다.

◆ 바지락

바지락 등 해조류에는 아연이 풍부해 염증 예방에 기여한다. 철분이 많아 빈혈 예방, 혈액 건강도 돕는다. 된장을 곁들이면 바지락에 부족한 식물성 단백질을 보충해준다. 칼로리와 지방 함량이 낮아 다이어트에 효과적이다. 바지락을 익혀서 양념에 버무려 먹어도 좋다. 바지락 칼국수는 진한 국물 맛이 좋지만 탄수화물인 국수를 너무 많이 먹지 않는 것이 건강에 좋다.

◆ 닭고기

면역력 유지를 위해 고기도 먹어야 한다. 닭고기는 혈액 건강을 해치는 포화지방산이 소고기, 돼지고기보다 적은 반면, 혈액-혈관에 좋은 불포화지방산은 더 많이 들어 있다.

국립농업과학원에 따르면 닭고기의 단백질은 소고기보다 많아 100g 중 20.7g 이다. 메티오닌 등 필수아미노산이 소고기보다 더 높다. 필수 아미노산은 사람이 몸 안에서 합성할 수 없는 아미노산으로, 음식을 통해 꼭 먹어야 건강을 지킬 수 있다.

◆ 들기름, 올리브유

들기름은 들깨로 만든 것으로 혈액, 혈관에 좋은 불포화지방산이 많다. 그 가운데 오메가 3 비율이 63% 정도나 된다. 육류의 기름진 부위에 많은 포화지방산, 과자 등 가공식품의 트랜스지방산을 지속적으로 먹으면 혈액 속에서 중성지방, 콜레스테롤이 늘어나 혈관 벽에 달라붙어 염증을 일으킬 수 있다. 올리브유는 건강식으로 알려진 지중해식단의 대표 식품이다. 역시 불포화지방산이 풍부해 채소 등에 뿌려 먹으면 혈액, 혈관 건강에 기여한다.

◆ 콩류

식물성 단백질이 농작물 중에서 최고 수준인 콩은 피를 깨끗하게 하는 식품 중의 하나다. 혈관이 딱딱해지는 동맥경화를 일으키는 '나쁜' 콜레스테롤(LDL)과 중성지방을 줄여준다. 반면에 피를 정화하는 '좋은' 콜레스테롤(HDL)을 높인다. 이는 콩 안의 불포화지방산이 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용을 하기 때문이다. 또한 콩에는 동맥경화를 예방하는 오메가 3 지방산도 많이 들어 있다. 콩은 골밀도를 유지하는 효능이 있어 골감소증-골다공증의 예방과 치료에 도움을 준다.