

<김, 미역 먹었더니.. 근육에 변화가?>

◆ 근육에 좋은 단백질은 김, 뼈에 좋은 칼슘은 미역에 많아

학술지 동아시아식생활학회지 최근호에 말린 해조류(100g 당)에는 단백질이 22%, 미네랄이 20% 가량 들어 있다는 논문이 실렸다. 근육에 좋은 단백질 함량(말린 것 100g 당)은 김(46g), 파래(40g), 매생이(36g) 순으로 높았다. 뼈 건강에 이로운 칼슘은 미역(969 mg), 청각(800 mg) 순으로 많았다. 신경 기능에 도움이 되는 마그네슘은 가시파래(747 mg), 청각(700 mg)에 많았다. 해조류의 평균 열량은 161 kcal으로 체중감량에도 도움이 된다.

◆ 혈압 조절, 콜레스테롤-중성지방 감소... 혈관질환 예방 효과

요즘 김은 공장에서 만든 간편한 조미 김을 많이 먹는 경향이 있다. 소금이 발라져 있어 개인에 따라 짠맛에 대한 호불호가 갈린다. 이참에 소금을 넣지 않은 자연산 생김, 재래김을 먹어보자. 짜지 않아 혈압 조절에 기여하고 몸속 콜레스테롤-중성지방을 줄여 혈관질환 예방에 도움이 된다. 김에는 위의 점막을 보호하는 비타민 U가 들어 있어 위염, 위궤양 환자에게 좋다.

◆ 김의 다양한 비타민... 눈 건강, 면역력 증진

김은 단백질을 비롯해 다양한 비타민이 들어 있다. 비타민 A는 눈 건강에 좋은 비타민으로 눈의 망막 보호에 도움을 준다. 피로를 덜어 주는 비타민 B, 면역력에 좋은 비타민 C도 풍부하다. 일반 채소의 비타민 C는 열에 약하지만 김의 비타민 C는 열에 강해 구워도 쉽게 파괴되지 않는다. 김은 칼슘도 들어 있어 골밀도를 올려 주는 등 뼈 건강에 도움을 준다.

◆ 또 미세먼지... 미역의 알긴산, 몸속 중금속 배출에 기여

요즘 매일 미세먼지를 체크하고 밖에 나갈 정도다. 미세먼지와 싸우는 음식은 있을까? 바로 미역, 다시마 등 해조류다. 끈끈한 성질이 있는 알긴산 성분이 몸속으로 들어온 미세먼지 속의 중금속 등을 흡착해 밖으로 배출하는 작용을 한다. 중성지방-콜레스테롤, 노폐물 배출에도 기여한다. 알긴산은 몸속 나트륨을 줄여 혈압 조절에도 도움을 준다.