

<김 미역 다시마...해초의 놀라운 건강효과 6 가지>

1. 지방 흡수

해초를 먹으면 체중 증가를 걱정하는 사람은 한시름 놓을 수 있다. 연구 결과(2016 년)를 보면 해초는 허리둘레를 줄이는 데 도움이 된다. 해초는 소화 효소인 리파아제의 효과를 억눌러 지방 흡수율을 75%까지 줄일 수 있다. 리파아제는 췌장에서 만들어져 지방을 분해하는 효소 가운데 하나다.

2. 뼈를 튼튼하게

해조류는 유제품처럼 칼슘을 섭취할 수 있는 식재료다. 미역 2 테이블스푼에는 15mg의 칼슘이 들어 있다. 칼슘은 뼈의 성장 및 복구를 돕는 필수 요소다. 남성은 55 세쯤부터, 폐경기에 들어간 여성은 51 세쯤부터 골밀도가 감소한다. 뼈 손실은 골절 위험을 높인다. 하루에 칼슘을 1000~1200mg 섭취하는 게 바람직하다.

3. 풍부한 철분 공급

철분을 더 많이 얻고 싶다면 다시마를 추가로 섭취하면 좋다. 다시마는 동물성 단백질이 풍부한 철분 공급원이다. 다시마 2 테이블스푼에는 철분이 0.28mg 들어 있다. 유명 셰프이자 체중 감량 코치인 데빈 알렉산더는 해초를 바삭한 간식(스낵)으로 활용하면 좋다고 말했다.

4. 갑상샘 조절

해초, 특히 미역에는 갑상샘(갑상선) 건강에 필수적인 요오드가 풍부하다. 갑상샘은 우리 몸의 신진대사에 관여한다. 요오드는 몸 안에서 만들어지지 않기 때문에 음식으로 이를 섭취해야 한다.

5. 혈압 낮추는 데 도움

혈압을 조절하지 않으면 심장마비, 뇌졸중 위험이 높아진다. 연구 결과를 보면 클로렐라를 매일 1.5g 씩 6 개월 동안 먹은 고혈압 환자의 혈압이 크게 낮아진 걸로 나타났다.

6. 우울증 완화 및 기분 전환

연구 결과(2015 년)에 따르면 클로렐라는 우울증을 누그러뜨리는 데 큰 효과를 낸다. 클로렐라는 주요 우울장애로 항우울제를 복용하고 있는 환자의 우울증과 불안 증상을 완화하는 데 좋다.