

## <피에 기름덩이가 똥똥?... 혈액 속 콜레스테롤 잡아주는 식품 5>

### ◆ 두부

두부에 들어 있는 이소플라본 성분은 혈관 벽에 붙은 콜레스테롤을 줄여서 혈관이 좁아지는 것을 막는 데 도움이 된다. 식물성 에스트로겐으로 불리는 이소플라본은 폐경 이후 여성들의 심장질환 예방에 좋다. 또한 두부에는 레시틴도 들어 있어 혈액의 흐름을 도와준다. 콜린을 함유한 레시틴은 세포막의 회복에 관여해 알츠하이머 치매 예방에 도움을 줄 수 있다.

### ◆ 단호박

가을 제철 식품인 단호박은 베타글루칸 성분이 풍부한 식품이다. 피의 흐름을 좋게 해 혈관질환 예방에 좋고 폐암을 막는 작용도 도와준다. 전날 단호박을 찌서 먹기 좋게 잘라 놓으면 바쁜 아침에 간편하게 먹을 수 있다. 아침 공복 상태로 하루를 시작하면 점심 과식으로 이어져 살이 찌 수 있다. 아침에 먹기 편한 영양만점의 건강식품이다.

### ◆ 강낭콩

강낭콩에 풍부한 성분이 레시틴이다. 콜레스테롤과 불필요한 지방이 혈액 속에 축적되는 것을 막는데 도움이 된다. 피를 맑게 해주는 효과가 있다. 혈관에 지방이 쌓여 고지혈증과 동맥경화에 이어 심장병으로 발전하는 것을 예방할 수 있다. 강낭콩의 레시틴은 간에 지방이 들러붙는 것도 억제해 지방간 예방 관리에 도움이 된다. 인지질의 일종인 레시틴은 뇌의 혈관 개선에 효과를 내 치매 예방에도 도움을 준다.

### ◆ 귀리

귀리(오트밀)에 가장 많이 들어 있는 베타글루칸( $\beta$ -glucan) 성분은 혈액 속의 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다. 귀리의 지방산 중 80% 정도를 차지하는 불포화 지방산도 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 염증 예방에 도움을 준다. 또 귀리는 비타민 B, 비타민 E, 칼슘, 미네랄(철, 마그네슘 등), 지질 함량이 높아 '종합 영양제' 역할을 할 수 있다.

### ◆ 보리

보리에는 베타글루칸 성분이 많이 들어 있다. 대장에서 담즙과 결합한 뒤 몸 밖으로 배설되면서 혈중지질 수치를 낮춘다. 혈당조절에 좋기 때문에 당뇨병 환자가 보리밥을 찾는 경우가 많다. 보리와 쌀을 3:7의 비율로 섞어서 보리밥을 지어 보자. 보리밥에 많은 수분 때문에 부피가 흰쌀밥보다 1.5배 정도 늘어난다. 포만감이 더욱 늘어나 식후 혈당 개선 효과와 함께 살이 찌는 것을 막는데 좋다.