

<염증 잡고, 신장 보호해준다” 5가지 채소… 뭐야?>

내부 장기 중 신장은 이상이 생겨도 초기에는 뚜렷한 증상이 거의 없어 문제점을 확인하기 어렵다. 그러나 한 번 기능이 떨어지면 회복이 쉽지 않아 평소 관리가 중요하다. 특히 염증이 확산하지 않도록 주의해야 한다.

실제로 만성 신장질환은 고혈압 및 당뇨병과 밀접하게 연관돼 있는데, 이들 질환 역시 체내 만성 염증과 관련이 있다. 염증과 산화 스트레스가 지속되면 신장 조직이 손상되고, 기능 저하로 이어질 수 있다. 외신 ‘이팅웰(Eating Well)’에서 미국 공인영양사 티파니 브루노는 신장 건강 개선을 위해 더 많이 섭취하면 좋은 채소들을 소개했다.

▶비트=혈압 관리에 도움을 주는 대표적인 식품이다. 비트에 풍부한 질산염은 체내에서 산화질소로 전환돼 혈관을 확장시키고, 이는 혈압을 낮추는 데 도움을 준다. 여기에 베타레인이라는 항산화 성분까지 더해 염증 완화에도 긍정적인 영향을 준다.

▶브로콜리 등 십자화과 채소=브로콜리, 콜리플라워, 양배추 같은 십자화과 채소도 신장 건강에 유익하다. 이들 채소에는 설포라판 등 항염 성분이 풍부해 산화 스트레스를 줄이는 데 도움을 준다. 특히 콜리플라워는 다른 채소에 비해 칼륨 함량이 낮아 신장 부담을 줄이면서도 영양을 보충할 수 있다.

▶빨간 피망=빨간 피망에는 비타민C와 A가 풍부하면서도 칼륨과 인 함량은 비교적 낮은 편이다. 라이코펜과 베타카로틴 같은 항산화 성분이 풍부하며, 이는 신장 조직 손상을 유발하는 산화 스트레스를 줄이는 데 도움을 준다.

▶마늘과 양파=천연 조미료 역할을 하는 두 가지 식품이다. 이들을 활용하면 소금 사용을 줄이면서도 음식의 풍미를 살릴 수 있어 나트륨 섭취량을 줄이는 데 도움이 된다. 나트륨 과다 섭취는 혈압을 높이고 신장에 부담을 주기 때문에, 이를 줄이는 것만으로도 신장을 보호하는 효과가 있다.