

내 몸에 활력을 주는 음식

과학과 문명의 발전으로 평균수명이 대폭 늘어난 지금은 오래 사는 것보다 어떻게 사느냐가 더 중요하다. 젊은 사람들에게 장수는 먼 훗날의 얘기마냥 들리고, 늙고 힘없이 오래 사는 것 보다는 끝까지 젊고 질 높은 삶을 사는 것이 더 절실하다. 그만큼 사람들은 오랫동안 살아가는 것도 중요하지만 어떻게 오래 사느냐를 더 생각하게 된 것이다. 여기에 소개한 음식들은 모두 과학적으로 노화 방지 효과가 밝혀진 것들이다. 구하기 힘든 음식이나 들어보지도 못한 음식들이 아니라 평소 흔히 먹는 음식이 많이 포함되어 있다. 무조건 적으로 많이 섭취하는 것 보다 어떠한 음식이 어떻게 노화를 예방해주는 효과가 있는지 살펴보고 실천해보자.

발암물질을 없애는 브로콜리



샐러드에 많이 들어있는 브로콜리는 설퍼라페인과 인돌-3-카비놀이라는 성분이 들어있다. 이 성분들은 발암물질을 없애는 효능이 있으며, 유방암과 관련된 여성호르몬 에스트로겐에 작용하여 유방암을 예방하는 것으로도 알려져 있다. 유방암 외에도 브로콜리를 많이 먹는 사람들에게는 대장암과 위암 발생 위험도 낮다는 연구 결과가 있다. 그 밖에 브로콜리에는 항산화제인 비타민C와 베타카로틴, 칼슘, 섬유질이 풍부하다.

토마토의 라이코펜을 섭취하자



토마토는 노화를 방지하고 심장병 예방에 효과가 있다. 토마토가 몸에 좋은 것은 노화를 일으키는 활성산소를 청소하는 가장 강력한 천연 항산화제인 라이코펜이 들어 있기 때문이

다. 토마토의 라이코펜은 항산화력이 있는 카로티노이드 중에서도 가장 강력한 성분으로 베타카로틴과 비타민C를 증가하는 항산화력을 지니고 있다. 이외에도 토마토는 면역기능을 강화하고 퇴행성 질환이 잘 생기지 않게 하는 것으로 알려져 있다. 라이코펜은 과일과 채소의 짙은 주황색 색소이므로 붉게 잘 익은 토마토를 먹어야 좋다. 또 기름에 조리할 때 더 많이 녹아 나와 익혀먹는 것도 유리하다. 토마토는 하루에 1개 정도면 적당하며 같은 양이라면 방울토마토를 여러 개 먹는 것도 좋다

식이섬유와 미네랄은 해조류에서



미역, 김, 다시마 같은 해초는 한국, 일본, 중국 등 동아시아 세 나라에서만 즐겨 먹고 있는데, 노화방지, 생활습관병 예방, 항암 효과 등이 밝혀지면서 서양인들도 관심을 가지기 시작했다. 이런 효과를 나타내는 것은 칼슘, 철, 아연, 마그네슘 등의 무기질과 비타민 A, B, C, E 등 각종

항산화 비타민 등 풍부한 식이섬유 덕분이다. 해초에 많이 들어 있는 식이섬유는 소화되지 않는 다당류로 포만감을 주어도 열량이 거의 없고, 음식물이 소화기관에 오래 머무르지 않게 해 비만 예방에도 효과적이다. 또 장의 연동운동을 활발히 해 변비를 예방하고 대장암 발생을 낮춰준다. 미역에 많은 요오드는 갑상선호르몬인 티록신을 만드는 데 필요한 미네랄로 신진대사를 활발하게 하며, 라미닌은 혈압을 낮추는 작용이 있다. 다시마에 많은 L-푸코이단은 피가 엉기지 않게 하고 항암 효과가 있으며 김에 많은 포피란은 콜레스테롤 저하 효과, 유해 중금속 배출 효과, 혈압 강하 효과가 있다.

마늘은 거의 만병통치약



마늘은 특유의 지독한 냄새 때문에 외국 사람들의 구박을 받기도 한다. 그러나 바로 이 냄새가 내는 물질이 건강과 노화 방지에 도움을 주는 성분이다. 마늘의 대표적 성분은 유기유황 성분인 알리인데, 마늘 껍질 바로 밑에 많은 알리네이즈라는 효소가 알린을 알리신으로 바꾼다. 알리신은 매운 맛과 냄새가 나는 황화합물로 일종의 심혈관질환을 예방하는 HDL 콜레스테롤을 증가시키고 나쁜 LDL 콜레스테롤은 줄여준다. 또 알리신은 혈소판 응집을 억제하여 피가 서로 엉겨 붙거나 혈관벽에 들러붙지 않도록 한다. 또 혈관을 확장시켜 혈액순환을 원활하게 하고 혈압을 낮추는 작용도 한다. 마늘의 효능 중에서 빼놓을 수 없는 것이 있는데 바로 성기능 보강 효과이다. 알리신이 교감신경을 자극해 남성호르몬을 비롯한 호르몬의 분비를 촉진하므로 성기능이 증진되고 정자 수도

증가되며 혈액순환을 원활하게 하므로 발기를 도와준다.

마늘의 효능을 최대로 살리려면 날로 먹어야 하며 통채로 먹는 것보다는 자르거나 찢어서 먹는 것이 더 좋다. 냄새와 자극성이 너무 강하면 마늘장아찌로 만들어 먹는다. 마늘장아찌는 마늘의 좋은 성분이 거의 그대로 보존된다.


면역력을 증강시키는 버섯



버섯은 맛이 좋고 영양이 풍부하여 예로부터 동서양을 막론하고 사랑 받아온 건강식품이다. 버섯의 베타글루칸은 면역 기능을 활성화한다고 알려져 있는데, 이는 암세포 증식과 암 재발을 억제한다. 또 면역세포의 기능을 활발하게 하는 인터류킨과 인터페론 생성을 촉진하고 사이토카인을 만들어 세포 조직의 면역 기능을 활성화한다.

고구마에도 항산화작용이 있다



조선 후기에 전래된 고구마는 먹을 것이 귀하는 시절 구황식품이라며 훌륭한 간식이었다. 최근 고구마가 노화 방지에 좋다는 사실이 알려지면서 다시 각광을 받고 있다. 고구마에는 항산화작용으로 노화 방지에 효과가 있는 라이코펜, 비타민C와 F, 알파카로틴 등의 비타민과 사포닌, 탄닌, 알칼로이드, 베타시스테롤 등의 플라보노이드가 풍부하며 장의 건강에 도움이 되는 섬유질도 풍부하다. 

글 / 홍지영 기자