

# 빨강, 주황, 노랑 채소 속에 담긴 건강

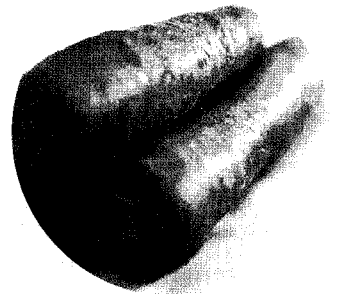


## 항산화 작용이 뛰어난 빨간색

빨간색으로 붉게 물든 채소와 과일은 자꾸만 먹고 싶게 만드는 마력이 있다. 빨간색의 채소에는 리코펜과 캡산틴이 풍부하다. 리코펜은 채소와 과일을 크게 자라게 해주는 동시에 녹색에서 빨간색으로 변화시켜준다. 리코펜은 항산화 작용을 하고 전립선암을 예방하는데 효과적이다. 또한, 동맥경화 예방, 자외선으로부터 피부를 보호한다. 리코펜은 토마토, 수박, 당근, 감 등에 많이 함유되어 있다. 캡산틴은 카로티노이드의 하나로 강한 항산화력을 지녔다. 동맥경화 예방에 효과적이고 좋은 콜레스테롤을 증가시킨다. 캡산틴은 파프리카, 빨간 피망, 고추 등에 많다.

## 백내장 예방, 눈의 피로 회복에 좋은 주황색

주황색 채소에는 프로비타민 A, 제아잔틴이 함유되어 있다. 프로비타민 A의 효능은 비타민 A 기능, 항산화 작용, 암 예방(구강, 인후, 후두, 식도, 위), 콜레스테롤 조절이다. 프로비타민 A는 단호박이나 당근 등의 채소와 과일에 함유되어 있다. 제아잔틴은 항산화 작용을 하는 카로티노이드의 일종으로 체내에서는 주로 망막에 존재하면서 눈의 망막을 보호하고 백내장 같은 노화와 동반되는 눈과 관련된 질병과 눈의 피로를 방지하는 효과가 있다. 제아잔틴이 많이 함유된 것으로는 파파야, 망고, 케일 등이 있다.



## 혈액순환을 돕는 노란색

노란색의 채소는 플라보노이드와 루테인을 많이 함유하고 있다. 플라보노이드는 모세혈관의 혈관 벽을 강화하고 혈액순환을 촉진시키는 작용을 한다. 모세혈관이 약하면 살짝 부딪쳐도 멍이 들거나 잇몸에서 피가 나는데 이럴 때는 플라보노이드가 다량 함유된 채소를 섭취하는 것이 좋다. 플라보노이드가 많이 함유된 채소는 양파, 레몬, 귤이다.

루테인은 옥수수과 달걀노른자 등에 많이 들어 있다. 루테인은 카로티노이드의 일종으로 수정체와 망막의 황반부 등 눈의 조직에 함유되어 있다. 항산화 작용이 뛰어나 주황색 계통의 피토케미컬 제아잔틴과 함께, 눈에 들어오는 자외선으로 인해 망막의 색각 색소가 산화되는 것을 방지한다. 루테인은 옥수수, 골드키위, 국화꽃, 단호박 등에 많이 들어 있다. **MEDYCHECK**

