



담배로 지친 폐를 위한 음식

니코틴 해독을 위해서는 카로틴이 풍부한 식품을 먹는 것이 좋다. 카로틴은 정상 세포를 암세포로 변화시키는 활성산소를 제거하는 작용을 한다.

2월의 제철 브로콜리로 금연해볼까

브로콜리의 제철은 겨울부터 이른 봄이다. 브로콜리에는 녹색 색소 성분인 클로로필이 많이 함유되어 있다. 클로로필은 혈액의 흐름을 좋게 하고 유행을 개선하며 혈전과 동맥경화를 예방하는 효과가 있다. 또한, 겨자과 특유의 이소티오시아네이트(Isothiocyanate)에는 암 예방, 노화 방지 등의 효과가 기대된다. 비타민 C는 시금치의 약 3.4배가 함유되어 있어 금연에 도움을 준다.

브로콜리는 봉오리만 쓰고 줄기는 버리기 쉬운데 사실은 줄기에도 영양소가 많다. 질긴 줄기의 겉 부분을 깎아낸 후 먹기 좋은 크기로 잘라 데쳐서 봉오리와 함께 샐러드나 볶음 등에 넣어 사용하면 맛도 영양도 매우 좋다. 오래 보관하려면 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 1회분씩 비닐랩으로 싸서 냉동실에 보관하면 된다.



니코틴 해독 돕는 녹차

녹차 속의 카테킨 성분은 니코틴을 해독시키는 역할을 한다. 따라서 녹차를 수시로 마신다면 담배로 인한 독성을 제거하는 효과를 볼 수 있다.



카로틴의 보고 당근

당근은 카로틴의 보고다. 이 카로틴은 비타민 A로 전환되는데 흡연으로 인해 손실이 큰 비타민 A를 보충해주는 역할을 한다. 이 외에도 비타민 E를 제외한 거의 모든 비타민과 철분, 칼륨, 식물성 섬유 등이 균형 있게 들어 있다.



가래를 멈추게 돕는 율무

율무는 니코틴을 해독하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 위와 간의 기능을 활성화 시키고 흡연으로 인해 생긴 가래를 멈추게 한다. 폐의 기운을 열어주는 효과가 있어 특히 흡연으로 손상된 폐를 다독이는 효과가 있다.