

피로한 간 이것을 먹자

피로하고 지친 간을 다독이는 음식에는 어떤 것이 있을까. 입맛도 없는 봄날 간에 좋은 음식으로 피로도 이기고 간도 보호하자.



간기능을 강화하는 부추

부추는 백합과의 여러해살이풀로 맛이 맵고 약간 시며, 성질은 따뜻하다. 부추는 간기능을 강화하고 해독작용을 하는데 <동의보감>에서 부추를 '간의 채소'라 하여 '김치로 만들어 늘 먹으면 좋다'라고 했을 정도로 간기능을 강화시키는데 좋은 음식재료다. 부추는 100g당 비타민 A는 0.5mg, 비타민 C는 37mg 들어 있다. 또한 비타민 B1, B2가 풍부하여 쌀밥에 부족하기 쉬운 영양소를 보충해 줄 수 있다.

특히 부추와 식초를 배합하면 간 보호 및 피로해소와 정력증진에 좋다. 부추즙에 식초를 타서 살짝 열을 가해 강한 냄새만 가시게 하여 먹으면 된다. 부추와 토마토도 궁합이 잘 맞는다. 소화를 돕고 간기능을 좋게 하며, 피를 맑게 해 주는 정혈작용이 강화된다.

이외에도 부추는 식중독을 풀며, 통풍을 예방하고 신장안정제 역할을 한다.

하루에 꼬박꼬박 우유

하루 세끼 외에 꼬박꼬박 챙겨야 할 것은 우유다. 우유는 고단백 식품, 다양한 비타민이 총집결한 식품, 거의 모든 무기질을 함유한 완벽한 식품으로 알려졌다. 우유의 고단백은 간기능을 강화시키는데 도움을 준다. 또한, 음주 전 우유 한 잔을 마시면 알코올이 몸에 축적되는 양을 줄일 수 있다.



단백질이 풍부한 달걀

달걀은 단백질의 영양 평가를 나타내는 단백질 100에 가까운 식품이며, 필수아미노산의 이상적인 조성 비율을 나타내는 아미노산가 역시 100에 가까운 식품이다. 간기능 회복을 위해 단백질이 풍부한 달걀을 섭취하는 것이 좋다.



간세포 기능 살리는 딸기

'비타민의 보고'라고 불리는 딸기는 하루 4~5알 정도만 먹어도 비타민 C의 하루 필요량을 충족할 수 있을 정도다. 딸기는 세포조직을 튼튼하게 해 주며 간세포 기능을 되살려 준다.

