

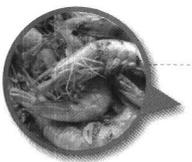
# 퇴행성 질환 비타민 D를 먹자

4050 세대는 특히 '퇴행성 관절염'에 유의할 필요가 있다. 대개 나이가 들면 자연스러운 현상이라며 넘어가는데 비타민 D, 칼슘이 풍부한 음식으로 미리 예방하자.



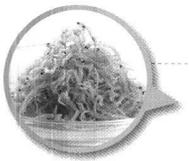
## 비타민 D 풍부한 연어

연어는 해산물로서는 드물게 비타민 D가 들어있다. 연어 80g에는 비타민 D 일일권장 섭취량의 약 75%가 함유되어 있어 뼈 건강을 지킬 수 있다. 연어를 회로 먹을 때는 기생충이 염려되므로 반드시 열려 먹도록 하고, 알레르기성 체질은 습진이 생길 수 있으므로 주의해야 한다.



## 우유보다 비타민 D 많은 새우

새우에는 오메가3 지방산, 비타민 C, 철 등이 함유되어 있다. 새우 90g에는 하루 필요한 비타민 D 함량의 31%가 들어있는데, 이는 우유 한 컵보다 많은 양이다. 또한, 새우의 뇌, 정소, 난자 등은 풍부한 단백질원이 된다. 칼슘, 인, 요오드, 철분, 비타민도 풍부하다.



## 칼슘 덩어리 멸치

멸치는 칼슘 덩어리다. 그래서 어린이 발육을 돕고, 골다공증을 예방하며, 동맥경화나 고혈압에 좋다. 멸치 100g당 칼슘의 양은 무려 1,860mg이나 된다. 가공하여 말린 어린 멸치를 '해연'이라 하는데 칼슘 섭취에 제격이다.

## 비타민 D 함유가 풍부한 블루베리

텍사스여성대학 연구팀의 연구에 따르면 블루베리를 규칙적으로 섭취하면 뼈를 튼튼히 할 수 있다. 비타민 D는 뼈나 이 같은 골격을 만드는 데 중요한 역할을 하는데 이 비타민 D가 많이 함유된 음식이 바로 블루베리다. 또한, 블루베리는 항산화 효과와 시력보호 효과가 뛰어나다. 블루베리는 세포를 보호하고 면역체계를 증진시키는 산화방지제를 다량 함유하고 있다. 블루베리의 보라색을 내는 안토시아닌 색소는 동맥에 침전물이 생기는 것을 막아주어 심장병과 뇌졸중을 예방한다.

생 블루베리는 껍질이 매끄럽고 마른 상태에서 속이 딱 찰 정도로 탱탱한 것이 좋다. 블루베리를 고를 때는 크기보다 색깔로 감별해야 하는데, 푸르스름한 검은색이 감도는 진한 자줏빛 파란색이어야 한다. 블루베리는 먹기 전에 찬물에 담가두었다가 가볍게 흔들어 씻은 후 먹는 것이 좋다. 가정에서 블루베리를 오래 보관하려면, 씻지 않고 완전히 마른 상태로 냉동실에 넣어두었다가 그때그때 해동시켜 먹는 것이 좋다.