

## 열은 내보내고 단백질은 챙기고 지금 가렵다면 면역력부터 높이세요

피부질환의 먹거리 해법은 생각보다 간단하다. 질병의 원인을 몸 안에 쌓인 열이 표출된 것으로 보면 더운 성질을 가진 음식, 기름진 음식, 고열량식을 줄이는 것이 기본이다. 여기에 피부 재생을 돕는 단백질과 면역력 증강에 좋은 비타민류를 충분히 섭취한다면 건선과 안병을 고할 날이 머지않았다.



### 상처 치유하는 방어

피부질환에는 아연이 함유된 음식이 좋다. 피부에 난 상처를 치유하는 데 단백질 성분이 필요하며 여기에 아연이 관여하기 때문이다. 아연이 함유된 음식으로는 생선 중 은어와 방어가 대표적이다. 은어는 여름이 제철이라 겨울엔 방어를 먹어보자. 주로 생선회로 즐기며 불포화지방산이 풍부해 성인병 예방에도 효과가 있다고 알려져 있다.



### 면역력 높이는 딸기

제철 과일이 으뜸이지만 겨울철 바닐하우스에서 나오는 딸기만큼 싱그러운 유혹도 없다. 전체 성분의 90% 이상이 수분으로 이뤄진 딸기는 비타민C의 산 보고다. 딸기의 비타민C는 체내에 인터페론을 생성해 면역력을 높여 준다. 하루 필요한 섭취량은 8개면 충분. 특히 붉은색에 들어있는 리코펜 성분이 만성질환 위험도를 낮춰주는 항산화성분이다.



### 가려움증 해소하는 현미

현미는 중금속을 해독하는 능력이 있으며 항암 작용을 하는 성분이 함유돼 있기 때문에 가려움증이 심할 때 특히 효과적이다. 백미에 비해 비타민과 미네랄 함량은 20~50%가 많고 특히 현미에 싹을 틔운 발아현미는 항산화, 노화방지 효과가 있다. 비타민B와 인, 철분이 풍부해 당뇨, 비만 등 성인병 예방에도 도움이 된다.



### 단백질과 면역력이 이 한 몸에, 버섯

건선으로 인해 험해진 피부의 재생을 돕는 데는 단백질 섭취가 필수. 버섯은 고단백 저칼로리 식품인 데다 면역력 증강에도 뛰어난 효능이 있는 식품이다. 특히 버섯에 들어 있는 진균은 면역 체계를 강화해 박테리아와 바이러스의 감염을 차단하는 효과가 있다고 알려져 있다. 우리 몸을 감염으로부터 방어하는 데 중요한 역할을 하는 호르몬 유사 단백질 사이토킨이 혈중 수치를 증가시켜 면역력을 높여준다고 한다. 식이섬유, 비타민, 철, 아연 등 무기질도 풍부하다. 식이섬유는 무려 40%나 들어 있어 장내 유해물질과 노폐물, 발암 물질의 배설을 도와주고 혈액을 깨끗하게 만들어 준다. 말린 버섯 일정 분량에 꿀물을 살짝 뿌려 프 라이팬에 노릇하게 볶은 후 분쇄기에 갈아 하루에 2~3숟가락씩 떠먹거나 요리할 때 끼얹어 먹어 보자.