

[세계 10대 건강 음식] - 타임지 선정

1. 토마토

붉은색을 내는 성분인 리코펜은 강력한 항암성분. 비타민 C도 풍부해 감기와 스트레스에 대한 저항력을 높여준다. 특히 다른 야채나 과일에 비해 칼로리가 낮아 다이어트에도 좋다.

2. 시금치

뽀빠이가 시금치를 괜히 먹은 게 아니다. 시금치에는 여자들에게 특히 필요한 칼슘과 철분이 많고 섬유질이 풍부해 포만감을 주는 다이어트 식품이다. 데친 시금치 나물은 한 접시에 겨우 40 kcal!

3. 견과류

땅콩, 호두, 잣, 아몬드 등에 들어 있는 비타민 E는 콜라겐 생성을 도와 피부를 아름답게 만들어준다. 일주일에 2~3회, 땅콩 20알 이상 먹어야 눈에 띄는 효과가 나타난다. '먹는 화장품'인 셈.

4. 브로콜리(or 양배추)

슬포라판, 인동 등의 성분이 들어 있어 유방암, 대장암, 위암의 발생을 억제. 섬유질과 베타카로틴이 풍부해 식욕을 억제시키는 다이어트 식품이기도 하다.

5. 귀리(or 보리)

베타글루칸이라는 수용성 식이섬유가 포만감을 느끼게 하고 몸에 해로운 콜레스테롤을 배출시킨다. 강력한 항암, 항바이러스 효과

6. 사스 예방 음식으로 각광받고 있는 마늘

알리신과 스코르진 등은 강력한 항균물질로 식중독과 바이러스의 침투를 막는다.

또한 혈액순환을 원활하게 해 심장질환을 예방한다.

7. 녹차

폴리페놀은 발암물질의 침투를 막고 특유의 떫은 맛은 위장 운동을 활발하게 한다. 녹차를 많이 마시는 아시아 지역에서는 위암 발생률이 현저히 낮다.

8. 적포도주

자줏빛을 내는 색소에는 항암작용이 있는 것으로 알려졌다. 와인의 떫은 맛을 내는 타닌 성분은 몸에 유익한 콜레스테롤을 활성화시켜 동맥경화를 예방한다.

9. 연어(or 고등어)

메가3 지방산은 콜레스테롤을 낮추고 관절염을 예방하는데 탁월한 효과가 있다.

특히 고등어는 오메가3 지방산(일명 DHA)이 연어의 2배! 이 성분은 기억력과 학습 능력을 높이고 노인성 치매도 예방한다.

10. 블루베리(or 가지)

보라색을 내는 안토시안 색소는 심장병을 예방하며 바이러스와 세균을 죽이는 효과가 있다. 가지의 보라색도 같은 효과가 있다.