

냄새 때문에? ... 마늘을 먹어야 하는 이유

마늘은 몸에 좋은 음식인 줄 알면서도 특유의 냄새 때문에 먹기를 주저할 때가 있다. 하지만 냄새보다 더 강력한 게 마늘의 건강 효과다. 오랫동안 마늘을 피한다면 나이 들어 후회할 수 있다.



마늘은 소염진통제로 많이 쓰이는 '이부프로펜'과 같은 기전으로 항염 작용과 통증 완화 효과가 여러 논문에서 보고되어 있다. 만성 통증은 많은 경우, 염증 및 염증성 질환들과 연관성이 있다고 입증되었다.

지방의 과도한 섭취가 위험요인이지만, 굽거나 튀길 때 생기는 벤조피렌도 큰 영향을 미친다.

마늘 냄새는 혈액을 거쳐 폐로 넘어가 공기 중으로 나와 양치질로도 쉽게 없어지지 않는 게 사실이다. 냄새를 줄이기 위해서는 익혀서 먹는 것이 좋는데, 항암 성분에는 큰 변화가 없다. 더구나 마늘의 특 쏠는 매운 맛은 위 등 소화기 궤양을 발생시킬 수 있기 때문에 익혀서 먹는 것이 좋다.

우선 마늘은 면역력 증진에 도움을 준다. 마늘은 몸 안에서 아연(zinc)의 흡수를 3배 정도 늘릴 수 있다고 알려져 있다. 아연은 핵산과 아미노산 대사에 관여해 성장과 골격 형성, 생식 및 면역 기능을 원활하게 해주는 필수적인 무기질이다. 아연의 60%는 근육에, 나머지는 골격 등에 분포되어 있다.

아연은 지방 세포로 포도당이 유입되는 것을 조절하는 인슐린 작용에 영향을 미친다. 성장호르몬, 성호르몬, 갑상선호르몬, 프로락틴 등의 호르몬 활성화도 관련이 있고 면역 기능에도 관여하는 것으로 알려져 있다. 최근 고령층에서 정기적으로 아연을 섭취하는 경우 만성 염증성질환, 동맥경화증, 암, 퇴행성 신경질환, 및 면역계 질환이 68% 감소했다는 연구 결과가 발표되기도 했다.

마늘만큼 의학적으로 검증된 식품도 드물다. 세계 각국의 의학 연구기관들이 마늘의 항암 효과를 인정하고 있다. 마늘에서 특 쏠는 매운 맛을 내는 '알리신' 성분이 종양(암)의 발생을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 알리신은 몸속에 쌓인 발암물질을 해독해 암의 생성과 발달을 억제한다. 암 세포가 생기더라도 퍼지는 것을 늦추고 스스로 죽게 한다.

고기, 생선 등을 구워 먹을 때 마늘을 곁들이면 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)가 1군 발암물질로 분류한 벤조피렌의 독성을 몸속에서 낮출 수 있다. 벤조피렌은 식품 조리 시 탄수화물-단백질-지질 등이 분해되면서 생성되는 물질이다. 특히 고기나 생선이 탈 때 많이 생긴다. 대장암은 육류에 포함된 동물성-포화



장 건강에 특히 좋은 식품

채소와 과일은 대장암 예방에 도움이 된다는 연구결과가 있다. 먹고, 마시는 생활습관에 변화를 주는 작은 노력으로 장 건강을 도모할 수 있는 것이다. 대장암 예방 등 장 건강에 좋은 식품을 '웹 엠디' (webmd.com)가 소개했다.

1. 고구마

셀룰로오스 성분이 풍부하게 들어 있어 변비 예방에 좋다. 물을 흡수하는 힘이 뛰어나 장에서 잘 흡수되지 않고 대변의 양을 늘려 변비를 없앤다. 고구마에는 항산화물질인 알파카로틴이 풍부해 심장병과 암 위험을 낮추는 것으로 나타났다.

2. 마늘

질병의 감염을 막고 나쁜 세균에 강한 알리신이라는 물질이 들어 있다. 한 연구에서는 12주 동안 마늘 추출물을 투여 받은 사람들은 감기에 걸리는 확률

이 3분의 2까지 떨어졌다는 결과가 나왔다.

일주일에 마늘 6쪽을 먹는 사람들의 경우 대장암은 30%, 위암은 50%까지 발병률을 낮출 수 있다는 연구 결과도 있다.

3. 사과

섬유소인 펙틴이 풍부하게 들어 있다. 펙틴은 장을 약산성으로 유지시키고, 나쁜 균의 증식을 억제해 장을 튼튼하게 한다. 사과 껍질에 들어 있는 셀룰로오스 성분은 창자로 내려가면 젤 형태로 변해 배변량을 늘리고 딱딱한 변을 부드럽게 해 변비를 예방한다.

4. 베리류

블루베리 등의 베리류에는 질병을 퇴치하는 식물



성 화학물질인 플라보노이드가 많이 들어 있다. 천연 항산화 물질인 플라보노이드는 몸에 해로운 물질을 배변 등을 통해 몸 밖으로 내보내는 역할을 한다.

베리류에 많이 들어 있는 비타민 C 역시 몸의 철분 흡수를 돕고 혈관을 튼튼하게 해 암을 예방한다. 대장암과 폐암, 백혈병을 막아주는 벤조산도 들어 있다.

5. 양배추

식이섬유와 수분이 많이 들어 있어 변비를 없애 대장을 건강한 상태로 유지시킨다. 식물성 항산화물질이 풍부한 영양의 보고로 비타민 C, 갑황, 섬유질, 비타민 A가 많다. 또한 암을 물리치는 효과를 가진 셀 포라판이 풍부하다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한	
지정병원	

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!

전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001



9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)