갱년기 극복에 도움되는 다크 푸드 3가지

▲ '다크 푸드'를 꾸준히 섭취하면 갱년기

극복에 도움이 된다. 사진=타운뉴스DB

갱년기는 잘 준비하면 슬기롭게 극복할 수 있는데도 대부분 준비 없이 맞는다.

대한폐경학회에 따르면 한국 중년 여성의 70%가 폐경 증상이 와도 적절한 치료를 받기 위해 병원을 찾지 않았 다. 또 대한남성과학회 조사에서는 40대 이상 한국 남 성의 30%가 치료가 필요한 갱년기를 겪고 있는 것으로 나타났다.

갱년기를 극복하려면 항산화 성분 이 듬뿍 들어있는 색깔이 진한 '다크 푸드'를 꾸준히 섭취하면 도움이 된 다. '코메디닷컴' 이 갱년기 극복에 좋 은 다크 푸드 3가지를 소개했다.

1. 블루베리(블루)

갱년기에 자주 나타나는 건망증과 기억력 감퇴가 걱정된다면 블루베리 섭취가 효과적이다. 신시내티대학교 의대 보건센터 연구팀은 가벼운 인지 장애를 겪고 있는 노인 47명을 상대 로 연구를 했다. 그 결과, 블루베리의 안토시아닌 성분이 치매 위험이 높은 노인들의 기억력을 개선하고 뇌 기능 을 활성화하는데 효과를 보였다.

터프츠대학교 연구팀의 동물실험에 서는 노쇠한 동물들에게 베리류를 먹 이자 기억력이 회복되는 결과를 보였

다. 연구팀은 "블루베리가 신경기능과 뇌기능 개선, 알츠 하이머 예방 및 지연에 도움을 준다." 고 전했다.

블루베리는 물론 감귤, 양파 등에 다량 함유된 플라 보노이드는 뇌신경 세포의 신호전달을 촉진시켜 기억 력을 향상시키는 효능이 있다. 블루베리는 껍질과 씨를 통째 먹어야 안토시아닌을 효과적으로 섭취할 수 있다.

2. 블랙 라즈베리(복분자)

'블랙 라즈베리' 는 남성에게 좋은 음식으로 잘 알려

져 있다. 블랙 라즈베리에는 안토시아닌과 비타민C, 탄 닌이 많이 들어있다.

블랙 라즈베리의 검은 색을 내는 안토시아닌은 강력 한 항산화 효과로 노화 방지에 좋다. 폴리페놀 성분이 풍부하고 케르세틴, 엘라그산, 탄닌, 캠페롤 등 생리활 성 물질도 들어있어 기운을 샘솟게 하는 복분자는 정력

> 감퇴 개선과 전립선 질환에도 효과 가 있다.

슈퍼 복분자로 불리는 블랙 라즈 베리는 비타민C가 풍부하고 항산 화 효과가 탁월해 피로 해소에 도 움을 준다. 최근에는 간 기능 개선 과 피부미용에도 효능이 있는 것으 로 알려졌다. 특히 전립선 건강에 도움이 된다.



가지의 진한 보라색을 띄게 하는 성분도 안토시아닌이다. 활성산소 발생을 억제해 노화를 막고, 혈관 속 노폐물 제거를 돕는다.

산화방지제의 역할을 하는 항산 화 물질은 우리 몸의 면역시스템 을 증진시키는 데 효과적이다. 또 한 높은 항염증 효과를 지너 체내 의 병균을 제거해 주는 데에도 좋

다. 눈의 피로를 완화시키고, 시력 저하나 망막 질환을 예방하는 역할도 한다.

안토시아닌은 열을 가해도 파괴되지 않아 보관이나 요리의 제한이 없다는 것이 특징이다. 발암물질을 억 제하는 폴리페놀도 가지가 시금치보다 2배 정도 많다.

수분이 95%에 이르는 가지는 수분보충에도 좋다. 칼 로리가 낮고 식이섬유와 수분이 풍부해서 변비, 위장염 등을 개선하고, 장내 노폐물을 제거하는 데에도 도움 을 준다.







Licensed · Bonded · Insured

ONE STOP SERVICE

HOME REMODELING

Paint, Kitchen & Bath 리모델링 전문업체



페인트 부엌 화장실 마루 타일 케비넷 전기 플러밍

714.420.5989 / 714.404.2766

One Stop Service.brucelee@gmail.com