

자주 먹으면 암 예방에 도움 되는 식품

암은 생체 조직 안에서 세포가 무제한으로 증식하여 악성 종양을 일으키는 병이다. 암이 발생하면 결국에는 주위의 조직을 침범하거나 다른 장기에 전이된다. 암은 유전성 외에 물리적 자극, 화학적 자극, 바이러스 감염 따위가 원인이며 외과 수술, 방사선 및 화학 요법으로 치료한다.

이렇게 암은 여러 가지 요소가 관여하는 복합적인 질병이지만 건강한 식습관만 유지해도 암을 예방하는데 큰 도움을 받을 수 있다는 것이 전문가들의 견해다. 이와 관련해 '코스모폴리탄닷컴' 등의 자료를 토대로, 암 예방에 도움이 되는 식품들을 알아본다.

■ 마늘

그동안의 연구에 따르면, 마늘은 몇몇 종류의 암 위험을 줄이는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 위장계통의 암 예방에 효과적이라는 분석이다. 마늘의 항암 효과는 면역력을 강화시키는 항균성 혹은 암 유발 물질의 형성을 차단하는 데서 비롯되는 것으로 인식되고 있다.



■ 강황

카레의 주 원료인 강황은 커큐민이라고 불리는 화합물을 함유하고 있다. 이 커큐민이 강력한 항암 효과를 낸다. "내가 아는 한 커큐민에 의해 영향 받지 않는 암이 없다." 고 말하는 전문가들이 있을 정도다.

■ 토마토

라이코펜이라고 불리는 항산화 물질이 들어있다. 이 성분이 항암작용을 한다는 것이 그동안의 여러 연구를 통해 나타났다. 특히 전립선암의 위험을 낮출 수 있다. 연구에 따르면, 라이코펜은 식물성 지방과 함께 먹었을 때 보다 잘 인체에 흡수되는 것으로 나타났다. 따라서 올리브오일 등과 함께 섭취하면 효과적이다.

■ 사탕무

동물을 상대로 진행된 여러 건의 실험 결과, 잎을 포함해 사탕무 들어있는 영양소가 암을 예방하는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 현재 사탕무 추출물을 폐장암과 유방암, 전립선암 치료제로 사용하기 위한 연구가 진행되고 있는 것으로 알려져 있다.

■ 브로콜리

대장암을 비롯한 몇몇 암의 위험을 감소시키는 성분을 갖고 있다. 연구에 따르면, 이 성분은 유방암의 위험을 초래할 수 있는 에스트로겐 수치를 조절할 수 있다.

시력 보호에 도움을 주는 식품들

눈은 노화의 증상을 가장 민감하게 느끼는 신체 기관이다.

눈의 건강을 위해서는 루테인, 오메가-3 지방산, 라이코펜과 같은 영양분을 잘 챙기면 시력 감퇴를 25%까지 낮출 수 있다. 눈에 좋은 식품에는 어떤 것들이 있을까?



■ 시금치, 케일

암녹색 채소에 많은 루테인과 제아잔틴은 세포를 건강하게 유지하고 지켜주는 항산화물질들이다. 이들 물질은

몸 안에서 해로운 광선을 걸러주는 선글라스 역할을 한다.

■ 굴

아연이 부족하면 백내장은 물론 시력 손상과 야맹증을 부를 수 있다. 아연을 충분히 섭취하면 일상적인 노화에 따른 시력 감퇴를 놀랄 만큼 늦출 수 있다. 굴에는 아연이 풍부하데, 좋아하지 않는 사람들은 가재, 연어, 소고기, 우유를 먹어도 된다.



■ 살구

시력에 도움을 주는 카로티노이드 성분인 베타카로틴과 라이코펜이 풍부하다. 베타카로틴은 인체에서 비타민A로 바뀌는데, 눈의 세포와 조직 손상을 막아준다.

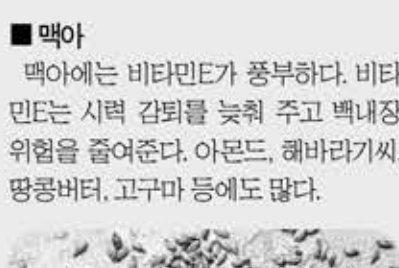


■ 고구마

비타민A와 C가 풍부하다. 한 컵 분량의 고구마에는 하루에 필요한 비타민A가 함유돼 있다. 오렌지, 당근도 좋다.

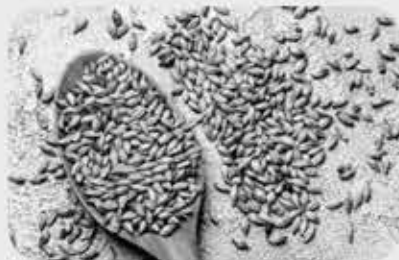
■ 달걀

아연이 풍부하다. 오메가-3 지방산과 루테인도 많다. 다른 잎채소에 있는 것만큼 카로티노이드가 많지는 않지만, 인체가 달걀의 항산화물질을 더 잘 흡수한다.



■ 맥아

맥아에는 비타민E가 풍부하다. 비타민E는 시력 감퇴를 늦춰 주고 백내장 위험을 줄여준다. 아몬드, 해바라기씨, 땅콩버터, 고구마 등에도 많다.



“에버그린 프리스쿨입니다”

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687

www.myevergreenschool.com

GOD IS LOVE | JOHN 4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012