

40대부터는 더 챙겨야 하는 슈퍼푸드

중년에 접어들면 근육량이 줄고 뼈는 약해지며, 여성의 경우 환경으로 인한 호르몬 변화 등으로 몸에 많은 변화가 일어난다. 이때 영양소가 풍부하고 칼로리는 적은 일명 '슈퍼푸드'를 꾸준히 섭취하면 노화를 늦추는데 도움이 될 수 있다. 40대부터 먹으면 좋은 슈퍼푸드를 미국 건강정보 매체 'Eat This, Not That' (eatthis.com)이 소개했다.

1. 피스타치오

활성산소는 건강한 세포를 공격하고, 이로 인한 손상은 염증과 산화스트레스가 쌓이게 한다. 이는 세포 수준에서 노화를 가속화하는 동시에, 심장병이나 암을 비롯한 만성질환 위험을 높이는 원인이 될 수 있다.

피스타치오는 항산화성분이 풍부해 활성산소와 싸우는데 도움을 준다. 눈 건강에 좋은 루테인도 함유하고 있다.

2. 연어

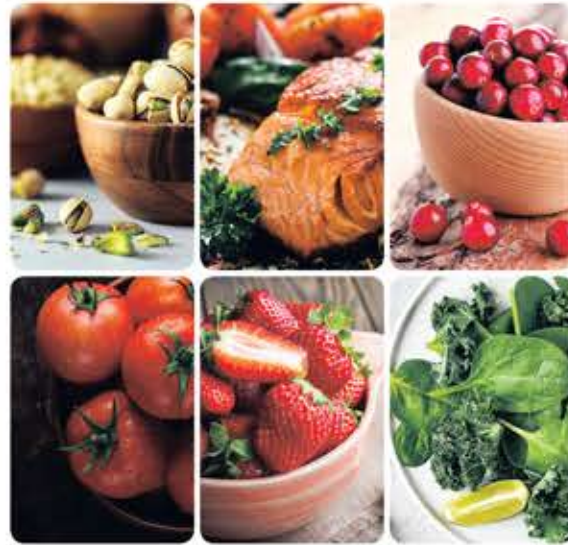
근육량을 유지하는 데 중요한 영양소인 지방 적은 단백질이 풍부해 특히 노년층에게 좋다. 오메가-3 지방산 또한 풍부해 심장병 위험을 낮추는 데에도 도움이 된다. 적혈구 속 오메가 3 수치가 더 높은 40-50대는 인지 기능과 전반적인 뇌 구조가 더 뛰어나다는 연구결과도 있다.

3. 크랜베리

노화 진행을 늦추는데 도움을 주는 식물화합물이 풍부하게 들어있다. 3개월 동안 매일 크랜베리 한 컵에 해당하는 양을 섭취하니 기억력과 신경기능이 향상되었다는 연구 결과도 있다. 또한, 크랜베리에는 피부에 활성산소가 미치는 유해한 영향을 막는데 도움을 줄 수 있는 비타민 C가 풍부하게 들어있다.

4. 토마토

리코펜이라는 항산화성분이 들어있다. 리코펜은 콜레



스테롤을 낮추고, 심혈관계 건강을 개선하며, 심장병과 뇌졸중 위험을 줄이고, 남성의 전립선암 위험을 낮추는 데에도 도움을 주는 것으로 밝혀졌다. 또한 피부 노화 손상을 줄이는 데에도 도움을 준다.

5. 딸기

비타민 C와 식물화합물이 풍부하게 들어있다. 충분한 비타민 C를 섭취하면 나이와 관련한 인지 저하에 대해 보호 효과가 있다. 베리류 과일은 활성산소 손상으로부터 세포를 보호하고 심장병이나 암에 대한 위험을 줄이는데 도움을 준다.

6. 진녹색 잎채소

케일이나 시금치와 같은 진녹색 잎채소는 기억력 저하를 예방하고 뇌의 노화 정도를 줄이는데 도움을 주는 비타민 E와 K가 풍부하고 산화 손상으로부터 눈을 보호하는데 도움을 주는 카로티노이드를 함유하고 있다. 특히 시금치는 심장 건강에 도움을 주는 항산화성분인 비타민 A와 C도 풍부하다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

어바인 Total Care & 임플란트 치과

시니어 스페셜!

65세 이상 메디케어로 받치, 뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원
컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개, 무통증, 빠른 회복, 치과공포 있으신 분 정맥마취로 자면서 치료 가능

James Kim 치과
949.727.0777
한국어 문의 949-702-7811
113 waterworks way #220
Irvine, CA 92618

74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260
760.779.5662 (팜스프링 지점)