

몸속 염증 줄여주는 음식

염증은 생체 조직이 손상을 입었을 때에 체내에서 일어나는 방어적 반응을 말한다. 예를 들어 외상이나 화상, 세균 침입 따위에 대하여 몸의 일부에 충혈, 부종, 발열, 통증을 일으키는 증상이다. 이처럼 치유 과정 중 발생하는 염증은 몸에 도움이 된다.

하지만 우리가 모르는 사이 발생한 몸속 염증은 건강을 위협할 수 있다. 특히 만성 염증은 '만병의 근원'으로 불린다. 만성 염증은 암, 심혈관질환, 당뇨병, 관절염, 우울증, 알츠하이머병 등 우리를 괴롭히는 많은 주요 질병과 관련이 있다. 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환이다.

염증이 있을 때, 설탕이나 포화 지방이 많이 든 식품은 피해야 한다. 염증을 악화시키기 때문이다. 염증에 좋은 음식도 따로 있을까? 미국의 시사주간지 '타임(TIME)'이 소개한 염증 완화에 도움이 되는 식품을 알아봤다.

■ 배
염증을 걱정한다면, 혹은 관절염이나 당뇨병이 있다면, 섬유질이 풍부한 배를 쥬어 먹는 것이 좋다. 체중 감량이 필요한 이들도 마찬가지. 섬유질이 많으면 포만감을 주기 때문이다.

■ 피망
밝고 고운 빨간색 피망에는 항산화 물질이 잔뜩 들어 있다. 매운 고추와 마찬가지로 캡사이신 역시 풍부한데, 바로 이 캡사이신이 염증을 완화하고 심지어 통증까지 줄여준다.

■ 고등어
지방이 풍부해서 심장 질환이나 알츠하이머병처럼 염증이 심각한 질병과 싸우는 걸 돕는다. 고등어는 또한 여간해서는 음식에서 찾기 어려운 비타민D를 함유하고 있다. 비타민D는 뼈를 튼튼히 하고, 면역 시스템을 건강하게 만든다.



■ 시금치
영양이 풍부한 녹색 채소, 포파이의 영양 간식 시금치는 비타민E의 원천이다. 비타민E는 몸을 사이토카인이라 불리는 염증 유발 분자로부터 보호한다.

■ 메밀
곡물을 먹으면 (염증이 있을 때 수치가 늘어나는) C-반응성 단백질의 혈중 농도가 낮아진다. 특히 메밀에는 글루텐이 없어서 만성 소화 장애가 있는 사람들에게 도움이 된다.

■ 석류
석류에는 혈압과 콜레스테롤을 낮추는 데 이바지하는 산화 방지 물질이 풍부하다. 전문가들은 특히 석류의 푸니칼라긴 성분이 뇌의 염증을 효과적이어서 뇌 관련 질환의 진행 속도를 늦추는 것으로 보고 있다.

■ 홍차
세포를 손상으로부터 보호하는 항산화 물질이 풍부하다. 혈관 건강에 기여하는 카테킨 성분도 마찬가지. 홍차가 난소암의 위험을 상당히 낮춘다고 보고한 연구도 있었다.

사진=shutterstock

중고 골프공 판매
새것 같은 골프공을 저렴한 가격에 구입하시고 스트레스 없이 골프를 즐기세요!

<할인 쿠폰코드>
TOWNNEWS20

- 20% 추가 할인
- 무료배송
- 다양한 모델 보유

웹사이트에서 찾을 수 없는 특별한 모델이나 *** 궁금한 사항이 있으시면 전화주세요.***

T.714.310.3841
Web Site: ShaggyGolfBalls.com

Twinkle
각종 반려견 용품 판매 전문점

- 반려견 행동교정
- 애견호텔/놀이방

714.752.6119
8201 Commonwealth Ave. #3
Buena Park, CA 90621
www.twinklepetsupplies.com



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“ 최고의 의사 보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다. ”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년
함께할 그 이상



메이저리그 오리안 투수 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623