

GANGJIN 

Web Contents



목차

목차	2
강진글사랑	3
식생활과 혈관 청소요법	3

식생활과 혈관 청소요법

작성일 2022.02.03 11:41 등록자 이형문 조회수 842

식생활과 혈관 청소요법

#인터넷 식품 의학계 자료에서 옮겨온 자료임

우리 인간은 먹지 않고는 살아갈 수 없다. 제일 중요한 사실은 우리 인체를 돌로 나눈다면, 산성 체질과 알칼리성 체질이다. 알칼리체질로 바꾸는 것이 문제다. 그러려면 산성 체질에 관계되는 음식류를 덜먹고, 알칼리성 체질의 식품류를 많이 섭취함이 건강에 가장 좋다는 결론이다. 결과는 우리가 먹는 음식이 바로 자신의 체질을 만든다는 사실이다. 필자는 알칼리성 체질로 바꿨다고 자부한다. 그 이유는 산성식품을 철저히 배제해버린 결과로 인체 내의 불필요한 건강 요령을 완전히 정리했기 때문이다.

한 예로 이빨 속에 치석이 생기면 스케일링을 해야 튼튼한 이빨 보존이 유지되듯, 혈액 순환에도 피가 맑고, 깨끗해야 혈관이 몸 전체로 잘 유통돼 튼튼하게 건강을 유지할 수 있기 때문이다.

아래에서 밝혀둔 종류의 알칼리성 음식을 추천해 본다.

혈관이 빨리 노화되는 걸 방지하려면 혈관을 깨끗하게 해 주고 보호해 주는 음식을 먹어야 한다.

의학계 연구 결과에 의하며 아래 9가지 음식을 식생활 중에 먹지만 잘해도 혈관을 깨끗하게 해줘 혈관이 굳어지는 것을 미리 예방해주는 특유의 효능이 있다.

1) 혈관의 응고를 막아주는 “당근”

비타민C 카로틴 비타민E가 당근이 많이 함유돼 혈관이나 조직을 산화시키는 활성산소의 활동을 막아 깨끗하고 탄력 있게 혈관을 유지한다. 아침에 사과 반쪽과 당근 한 개를 함께 갈아 마시면 된다.

2) 혈액의 길을 열어주는 “생강”

생강의 강한 방향 성분이 혈액 순환을 촉진해 찌꺼기들로 막히고 좁아졌던 혈관을 뚫어주게 된다. 생강차를 마시면 온몸에서 땀이 나면서 열이 내려가는 것도 혈액의 이런 작용이 있기 때문이다. 또, 생강이나 마늘처럼 향이 강한 채소들은 혈소판의 응집을 막아 심근경색이나 뇌경색 등을 예방한다.

3) 고지혈증을 예방하는 “두부”

두부는 식물성 단백질과 리놀레산이 풍부한 음식이다. 리놀레산은 혈액 안에 들어있는 응어리진 지방을 녹여 고지혈증을 예방하는 영양분이 있어 막힌 혈관을 뚫는 기능이 뛰어난 식품이다. 고혈압 환자의 경우는 두부를 데치거나 익히지 않고 날것으로 차게 해서 먹어도 좋다.

4) 묵은 피를 걸러내 주는 “부추”

부추는 굳은 피를 내보내고, 새로운 피로 혈관을 채우는 작용을 한다. 부추에는 유헤아릴이라는 자극 성분이 있어 에너지 대사를 촉진 시키고, 혈액 순환을 한다. 피를 맑게 하기 위해서는 생체를 샐러드에 걸러서 생으로 먹는 것이 더 효과적이다.

5) 콜레스테롤을 녹이는 “콩치, 고등어”

불포화지방산은 응고된 콜레스테롤을 녹이고, 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추는 탁월한 효과로 심장질환 예방에 그만이다. 조리할 때 구우면 불포화지방산이 많이 유실되므로 조림을 해서 먹는 것이 더 좋은 편이다.

6) 혈액의 독소를 빼내는 “미역, 다시마”

해조류에 많은 요오드는 신진대사를 높이고, 혈액의 독성을 뽑아내는 무기질 식품이다. 각종 인스턴트 식품으로 인해 혈액에 녹아든 독성을 해독하므로 인스턴트 식품을 많이 먹는 청소년들에 특히 좋다. 요오드는 참기름과 함께 조리하면 흡수율이 더 높아진다. 미역국을 끓이기 전 참기름에 볶아서 끓이면 맛과 영양 모두가 풍부해진다.

7) 혈관과 조직의 산화를 막아주는 “검은깨”

깨에 포함된 항산화 물질 중 세사미놀과 세사민은 강력한 항산화 작용으로 깨끗한 혈액을 유지하는 데 도움을 준다. 그중에서도 블랙푸드 열풍을 일으키는 검은깨는 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 데 효과가 있는 것으로 검은깨는 가루를 내었다가 선식이나 우유에 타 먹으면 고소함이 더해져 맛과 영양이 훨씬 좋아진다. 검은깨는 노인에게도 특효다

8) 활성산소를 제거해주는 “카레 가루”

카레는 혈액의 지방질을 산화시켜 성인병을 발생시키는 활성산소를 없애는 데 탁월한 효과를 가진다. 카레에 함유돼있는 키로프, 터머릭, 코리앤더 등의 성분은 마늘이나 생강처럼 강력한 산화작용을 하기 때문에 당근이나 감자 같이 혈액을 깨끗하게 하는 카레라이스를 만들어 먹으면 효과가 더 좋아진다.

9) 스트레스 해소에 좋은 “녹차 가루”

녹차는 카레닌 성분이 활성산소를 제거하고 카페인 스트레스 해소에 도움을 줘 깨끗한 혈액을 만드는데 2배로 효과가 좋은 식품이다. 잎은 우려내는 것도 좋지만, 차의 영향을 100% 이용하려면 녹차 가루를 사용하는 것이 좋다. 가루로 타 먹거나 음식에 뿌려 먹으면 좋다. 먹기만 해도 청소해준다.

오징어의 효능

오징어는 쇠고기의 16배, 우유의 47배나 되는 우수한 타우린과 고단백질이 뇌세포형성에 도움을 주고 혈액 순환을 원활하게 해 주며 우수한 뇌세포를 만든다고 한다. 또한, 오징어의 타우린은 우리가 흔히 마시는 피로회복용 드링크에 많이 첨가된 아미노산의 일종으로 피로회복 효과가 크고, 체내의 콜레스테롤 흡수를 저해하고, 적극적으로 감소시키는 역할을 한다.

인슐린의 분비를 촉진해 당뇨병을 예방하고, 시력 회복과 근육의 피로회복에 효력이 있기도 하다. 그리고 풍부한 EPA 성분은 심장질환을 예방하고, 간장의 해독 기능을 강화하며 편두통을 예방해준다.

오징어에 숨겨진 비밀?

오징어에는 예로부터 오징어, 오징어, 오직어 등으로 불리어 왔는데 오적어(烏賊魚)에서 유래되었다.

까마귀 오(烏) 도적 적(賊) 고기 어(魚)가 합쳐서 '까마귀를 잡아먹는 도적'이라는 의미의 뜻이 숨어져 있다. 바로 오징어의 습성에서 유래된 말로 '다산 정약용'의 형인 이지은 책 '자산어보'라는 수산학에서 그 내용이 나오는데 오징어가 까마귀를 즐겨 먹는 성질이 있어서 물 위에 떠서 죽은체하다가 이것을 보고 달려드는 까마귀를 발로 휘감아서 물속에 들어가 먹는다. 하여 그 이름은 오적어라고 지칭한다고 기술되어 있다. 또한, 현재에도 오적어묵계(烏賊魚墨契)라는 재미있는 한자 속어가 있다.

이는 오징어 먹물로 글씨를 쓰면 1년 안 먹물 자가 증발하여 없어진다는 뜻으로 믿지 못할 약속이나 지켜지지 않는 약속을 말할 때 사용하는 말이다.

오징어의 효능과 성분

겨울철에 오징어는 영양가가 우주 풍부하고, 맛도 일품이다. 일명 '총알 오징어'라고도 불리는 크기가 10cm 전후를 이루지만, 10월~12월경에 잡히는 오징어는 크고 또 가장 많이 잡히는 성어기이다.

가) 껍질에 타우린 성분이 많이 함유되어 있어 피로에 좋다.

나) 타우린은 콜레스테롤을 낮춘다

다) 간장의 해독 기능을 한다.

라) 혈액 중에 콜레스테롤을 감소, 혈압을 정상화하는 데 도움.

마) 인슐린 분비를 촉진한다.

바) 당뇨병 완화(EPS, DHA)의 고도의 불포화지방산이 많이 들어있어 뇌 기능을 증진해 학습 및 기억 능력을 향상하고, 치매 예방에도 효과가 있다.

사) 타우린 성분이 100g 당 300~800mg으로 다른 어류에 비해 3배나 높고, 육류보다는 30배~60배가 높다.

아) 오징어에는 인체 세포 대사에 필수적인 '희귀 미네랄' 원소인 셀레늄이 다량 함유되어 있는데 셀레늄은 인체 내에 강력한 '항산화, 암, 성인병 예방, 특히 중금속 물질을 체내에서 무력화시키는 작용을 한다.

자) 우수한 단백질이 풍부, 피를 보충 작용, 여성의 빈혈, 무월경 폐경기에 동반되는 갱년기장애에 효과가 크다.

차) 약용으로 특히 주목받는 것은 '해지소'라 불리는 오징어 뼈인데 이것을 삶아서 가루를 낸 것이 지혈 작용에 뛰어난 뿐 아니라 위궤양, 십이지장궤양의 묘약으로 통한다.

카) 멀미 예방에도 효과, 오징어는 인산의 함량이 많은 산성식품으로 알칼리성인 채소와 곁들여 먹는 것이 좋으며 위산과다인 사람은 먹지 않는 것이 좋다.

타) 오징어에는 단백질, 칼슘, 인 등이 다량 함유돼 있으며 소화 역시 잘 된다. 탄수화물이나 지방은 거의 없고, 단백질 함량은 생선, 조개 등 다른 해산물과 비슷하다.

오징어에 지방 함유량은 1%로 쇠고기 (안심 기준) 16.2% 돼지고기 (삼겹살) 38.3%에 비해 아주 적어 다이어트 식품으로도 매우 좋다. 물론 오징어에는 몸에 해로운 콜레스테롤인 LDL(저밀도 단백질)도 있다.

그러나 소량이며 오징어에 듬뿍 들어있는 타우린 성분이 LDL의 저하 작용을 돕는다.

오징어 100g 당 평균 573cal의 타우린이 들어있는데 이는 무려 쇠고기의 16배, 우유의 47배나 된다.

타우린은 성인병의 주범인 콜레스테롤을 억제하고, 인슐린 분비를 촉진 시켜 당뇨를 예방하는 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있기에 혈중 콜레스테롤을 NCL이 다소 높은 사람이 먹어도 건강에는 무방하다.

목록

실명인증글쓰기

COPYRIGHT © GANGJIN-GUN. ALL RIGHT
RESERVED.

GANGJIN

Web Contents

