

주요 웰빙 먹거리(Ⅱ)

“동맥경화 치료에 도움을 주는 먹거리 :
키토산, 포고버섯, 참깨, 코큐텐, 오메가3”

대표적인 성인병인 동맥경화증(지방이 혈관벽에 달라붙어 혈관이 탄력을 잃게 하는 병)은 고지혈증(혈액 중에 중성 지방 또는 콜레스테롤이 많아지는 병)에서 출발한다. 평소에 콜레스테롤을 낮춰주는 작용을 가진 음식물들을 곁에 두고 꾸준히 섭취하는 식습관과 적당한 운동은 동맥경화증을 예방하는 지름길이다. 또한 약물 투여 중에도 이러한 음식물의 꾸준한 섭취가 치료에 도움을 줄 수 있다.



키토산 (게나 가재 등의 껍질에 들어있는 키틴이라는 물질을 흡수하기 좋게 만든 물질)의 작용은 콜레스테롤의 배설을 촉진시켜 준다



포고버섯 중의 에리타데닌(eritadenine)이라는 성분은 콜레스테롤을 제거하는 기능이 있는 것으로 알려졌다.



참깨 는 불포화 지방산이라는 몸에 이로운 성분을 많이 갖고 있으며, 특히 그 중에서도 리놀산이라는 것을 많이 함유하고 있다. 리놀산(linoleic acid)은 혈중 콜레스테롤치를 낮추는 작용이 있으며 혈액을 정화시켜 동맥경화증을 예방해주는 기능을 갖는 것으로 알려져 있다.



코큐텐과 각종의 항산화제 는 과잉의 콜레스테롤이 혈관내에서 산화되어 딱지가 되는 것을 막아주는 작용이 있으므로 동맥경화를 사전에 예방할 수 있다. 또한 성장호르몬, 퇴행성관절염치료제, 고혈압치료제, 고지혈증치료제(특히 스타틴계 약물) 등과 같이 복용하면 치료 효과를 높여 주는 것으로 알려지고 있으며, 탈모, 비만, 잇몸질환, 여드름, 노화방지 및 성인병 예방에도 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.



오메가-3 은 등푸른 생선에 풍부하게 함유되어 있으며, 심혈관질환 예방, 뇌, 신경, 눈보호, 류마티즘 등의 예방에 뚜렷한 효과를 나타냄이 확인되었다.

출 처 : 식품의약품안전청 자료 참고

자료제공 : 대한약사회 학술위원회

자세한 정보를 원하시면 _____ 약국으로
문의(T: _____)하시기 바랍니다