

[참고자료]

봄 꽃 피니 미세먼지 오네! 미세먼지와 황사 이겨낼 '힐링푸드'

- 미세먼지와 황사를 극복하고 건강관리 도와주는 음식에 관심
- 녹차, 고등어, 해조류, 배 등 유해물질 배출하거나 기관지 건강에 도움돼



[노르웨이 고등어]



[노르웨이 생연어]

2016년 4월 6일 - 봄 꽃이 만발하자 이를 시샘하듯 미세먼지가 기승이다. 미세먼지와 황사가 기승을 부렸던 작년 3월처럼 올해도 3월에 미세먼지 농도가 '나쁨' 수준을 기록한 날이 8일이나 되었다. 봄을 시샘하는 것이 꽃샘추위가 아니라 미세먼지라는 말이 들릴 정도다.

미세먼지와 황사는 피부 또는 호흡기 등으로 체내에 들어오면 폐혈관질환을 비롯한 다양한 질환을 유발할 수 있어 세심한 관리가 필요하다. 먼저 미세먼지주의보가 발령된 날 외출 시에는 마스크를 반드시 착용하고, 외출 후에는 곧바로 꼼꼼히 씻는 등 일상적인 대처가 우선이다. 이와 함께 유해물질을 배출하는데 도와주거나 면역력과 기관지 건강에 좋다고 알려진 음식들을 섭취해, 어쩔 수 없이 흡입하게 되는 유해물질을 이겨내는 것도 좋은 방법이다. 올 봄, 미세먼지와 황사를 이겨내는데 도움을 줄 힐링푸드를 알아보자.

*녹차

체내에서 유해물질을 배출하려면 수분을 많이 섭취하는 것이 좋다. 그 중에서도 녹차에 풍부한 타닌은 미세먼지와 황사 속 중금속과 납 성분이 몸에 축적되지 않도록 도와준다. 또한 기관지 점

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김효진 사원 02-6020-0553 / 010-5896-3327/ khj@hahmshout.com



액 분비를 촉진해 유해물질을 걸러준다. 일반적으로 녹차에는 카페인이라고 생각하지만 커피의 1/4 수준으로 높은 편은 아니다. 다만, 카페인에 약한 사람의 경우에는 녹차를 다량 섭취하는 대신 물을 마시는 것이 도움이 된다.

*고등어, 연어 등 오메가3 많은 생선

면역력을 높여준다고 알려진 오메가3 또한 미세먼지와 황사를 이겨내는데 좋은 역할을 한다. 오메가3는 몸에 흡수되면 혈액 순환 증진 호르몬으로 바뀌어 황사와 미세먼지로 생길 수 있는 기도 염증을 완화해주며, 폐질환을 개선해준다. 오메가3가 많은 식품으로는 고등어와 연어 등의 생선이 꼽힌다. 특히 노르웨이 고등어와 생연어는 차고 깨끗한 바다에서 자라 오메가3 이외에도 몸에 좋은 영양소가 풍부하다고 알려져 있다.

*해조류

미역, 다시마, 톳 등 해조류에는 알긴산이라는 성분이 있다. 알긴산은 이들 해조류를 만졌을 때의 끈적끈적한 성분으로 미세먼지와 중금속을 흡수하여 배설해주는 역할을 한다. 또한 해조류는 알긴산 이외에도 베타카로틴 성분을 풍부하게 함유하고 있다. 베타카로틴 성분은 체내에서 비타민 A로 활성화되어 호흡기의 점막을 강화하여 미세먼지와 황사가 신체 내로 침투하지 못하게 하는데 도움을 준다.

*배

기관지 질환을 개선하는데 좋은 과일로 잘 알려진 배에는 루테올린이라는 성분이 있다. 이는 폐 염증을 예방하며 기관지 점막의 수축을 막는데 탁월하다고 한다. 따라서 감기에 좋을 뿐만 아니라 항산화 효과가 뛰어나 미세먼지를 잡는데도 효과적이다. 루테올린 성분이 주로 껍질에 많기 때문에 깎아서 과육만 섭취하는 것보다는 깨끗이 씻어 껍질과 함께 즙을 내어서 먹으면 더 많은 영양소를 섭취할 수 있다고 한다.

*미나리와 마늘

대표적인 알칼리성 야채인 미나리는 미세먼지와 황사의 영향으로 산성화된 우리 몸을 중화시킨다. 또한 혈액을 맑게 만들 뿐만 아니라 몸 속으로 들어온 중금속을 배출하는데 탁월한 작용을 한다고 알려져 있다. 면역력 증강에 좋은 대표적 식품인 마늘 역시 유효성분이 풍부해, 황사와 미세먼지로 인해 체내에 흡수될 수 있는 수은을 배출시키고 수은 축적으로 인한 만성피로와 어지러움, 고혈압 등을 예방해준다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김효진 사원 02-6020-0553 / 010-5896-3327/ khj@hahmshout.com



###

노르웨이수산물위원회(NSC / Norwegian Seafood Council) 소개

노르웨이 트롬쇠에 본사를 둔 노르웨이수산물위원회(NSC)는 150여 개국에 수산물을 수출하는 노르웨이 수산물 업계의 지원을 받아 운영되는 세계 최대 수산물 마케팅 조직이다. NSC는 전 세계 판매점과 레스토랑에서 진행되는 캠페인을 비롯하여 시장 분석, 미디어 관련 업무 지원, 수산물 페스티벌 및 요리 경연대회, 교육 프로젝트 등 다양한 마케팅 활동을 진행하고 있다.



2012년부터 NSC 한국 공식 블로그(<http://blog.naver.com/norgeseafood>)를 운영 중이며, 2014년에 공식 홈페이지도 함께 오픈했다. NSC 공식 블로그와 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>)를 노르웨이 수산물의 우수성을 널리 알리는 한편 국내 소비자와 쌍방향 소통하는 채널로 적극 활용하고 있다. 공식 홈페이지와 더불어 더욱 편리하게 최신 정보들만 모아서 볼 수 있는 모바일 페이지도 함께 오픈 하여 소비자들에게 편의를 제공하고 있다. 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)는 아래의 모바일 QR 코드를 통해서도 접속이 가능하다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함사우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함사우트 김효진 사원 02-6020-0553 / 010-5896-3327/ khj@hahmshout.com