

‘봄철 불청객’ 미세먼지 잡는 음식, ‘노르웨이 고등어’가 제격!

- 중금속 다량 함유한 미세먼지, 몸 속에 쌓여 호흡기 질환부터 간까지 건강이상 초래
- 녹차, 고등어, 해조류, 미나리 등 유해물질 배출하고 기관지 건강에 좋은 음식 인기



(사진) 미세먼지 건강관리 음식_노르웨이 고등어(좌)와 노르웨이 생연어(우)

[2017년 4월 12일] 연일 뿌연 안개 같은 미세먼지가 기승을 부리고 있는 가운데, 빈도가 잦아지는 데다 그 농도까지 점차 짙어지면서 많은 사람들이 건강을 위협받고 있다. 미세먼지는 인체에 유해한 알루미늄, 구리, 납 등 중금속을 다량 함유하고 있으며, 체내에 쌓여 호흡기 질환과 신경계 장애, 간 질환을 유발하기 때문이다. 미세먼지의 인체유해성에 대한 경각심이 고조되면서 사람들의 일상생활까지 변화시키고 있다. 공기청정기나 마스크 등 예방용품의 판매량이 느는가 하면 몸 속에 쌓인 각종 유해물질의 배출을 돕는 음식들도 덩달아 인기가 높다. 이러한 음식들은 일상 속에서 쉽게 먹으며 미세먼지를 잡고 건강까지 챙길 수 있어 봄철 대표 건강음식으로 자리잡고 있다. 올 봄, 미세먼지 배출을 돕는 건강음식에 대해서 알아보자.

* ‘녹차와 홍차’의 폴리페놀 성분, 유해성분 배출 및 항산화·항염증에 효과

가장 손쉽게 체내 미세먼지를 씻어내는데 도움을 주는 것은 바로 ‘물’이다. 하루에 8~10잔 정도의 물을 마시는 것만으로도 몸에 축적된 노폐물 배출은 물론 기관지 점막의 습도 유지에도 좋은 것으로 알려져 있다. 특히 가장 대중적인 녹차는 타닌이 풍부해 미세먼지의 중금속 성분을 흡착해 배출하는 해독 작용을 하고, 씹싸름한 폴리페놀 성분은 항산화, 항염증 작용을 하는 것으로 알려져 있다 또한 홍차 역시 폴리페놀 성분이 함유돼 있어 미세먼지 흡착 작용과 함께 이뇨 작용이 더해져 유해 성분을 몸 밖으로 배출하는데 탁월하다.

* 봄철 호흡기·눈 질환 예방하는 오메가3 많은 생선, ‘노르웨이 고등어, 연어’

국민생선으로 불릴 만큼 식탁에 자주 오르는 고등어도 미세먼지 건강관리에 효과적인 식재료다. 고등어의 오메가3 지방산은 미세먼지와 같은 유해물질의 유입으로 인해 염증이 발생하는 증상을

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

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

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com

완화시켜 호흡곤란을 개선하는 효과가 있다. 이외 콩치, 갈치 등도 오메가-3가 많이 함유된 생선들이다. 특히 노르웨이 고등어와 생연어는 차고 깨끗한 바다에서 자라 맛과 영양에서 우수하다고 평가되는데, 미세먼지로 인해 발생하는 안구건조증 등의 눈 질환까지 예방할 수 있어 봄철 건강 관리 음식으로 주목받고 있다.

* 원활한 혈액순환과 독소 배출에 도움주는 '해조류'

미역, 다시마, 툇 등 해조류 역시 미세먼지가 많은 봄철에 섭취하면 좋은 음식으로 알려져 있다. 해조류는 혈액순환을 돕는 비타민 K와 독소 배출에 효과적인 칼륨이 풍부해 중금속이나 발암물질을 배출하는 역할을 한다. 또한 해조류를 만졌을 때의 끈적끈적한 성분인 알긴산은 미세먼지와 중금속을 흡수해 배출하는 역할을 하며, 베타카로틴 성분은 비타민 A로 활성화돼 호흡기 점막을 강화시켜 미세먼지가 신체 내로 침투하지 못하게 하는데 도움을 준다.

* 몸 안에 쌓인 미세먼지 배출하는 '미나리와 마늘'

해독 식재료로 잘 알려진 미나리는 비타민 A, B1, C 등이 풍부한 알칼리성 식재료이다. 몸 안에 축적된 독소 및 중금속과 유해성분들을 소변을 통해 몸 밖으로 배출되는 대사를 돕는 미나리의 효능은 몸 안에 쌓인 미세먼지도 동일하게 밖으로 배출시킨다. 또한 마늘의 알리신 성분도 동일한 효능을 가진다. 마늘 특유의 매운 맛을 내는 알리신 성분은 체내에 쌓여 있는 중금속의 해독 및 배출을 돕고, 기관지 염증 완화에도 효과적이다.

###

노르웨이수산물위원회(Norwegian Seafood Council, NSC) 소개

노르웨이수산물위원회는 노르웨이 수산업계를 대표하는 마케팅 조직이다. 주요 활동분야는 시장분석, 커뮤니케이션, 위기관리이며 유통채널이나 레스토랑, 온라인 분야 등에서 다양한 마케팅 활동도 진행하고 있다. 노르웨이 수산물위원회의 본사는 노르웨이 트롬쇠에 위치하고 있으며, 12개의 해외지사를 두고 있다. 보다 자세한 정보는 한국 공식 블로그 (<http://blog.naver.com/norgeseafood>)나 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>), 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)에서 확인할 수 있다. 모바일 페이지는 첨부된 QR코드를 통해서도 접속 가능하다.



[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

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

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy44@hahmshout.com