

# 건강한 삶을 위한 꿀팁! 세계 10대 슈퍼푸드

**슈퍼푸드란?** 대사성 질환인 고혈압, 당뇨 등의 **만성질환**과 심혈관 질환, **암 예방**에 도움을 주고 노화를 늦춰주며 **면역력을 강화**시켜 건강을 유지하는데 도움을 주는 식품입니다.

## 귀리



**단백질·섬유질·필수아미노산**과 **식이섬유**가 풍부하여 **심장병 예방**에 도움을 줍니다. 또한 **근육 형성**과 신진대사에 중요한 역할을 하며, 몸의 염증을 방지해 줍니다.

## 브로콜리



브로콜리의 **설포라판 성분**은 몸의 염증을 가라앉히고 혈관벽 손상을 막아줍니다. 또한 **칼슘**과 **수용성 섬유질** 많아 뼈를 강화시켜 주고, 골다공증을 예방해 줍니다.

## 아몬드



항산화물질인 **비타민E**가 풍부하여, 뇌 건강에 도움을 줍니다. 또한 뇌 세포의 노폐물을 제거해 세포를 활성화하며 **식이섬유**가 풍부하여 변비를 예방합니다.

## 블루베리



**“안토시아닌”**이 풍부하여 유해한 활성산소를 중화시키는 역할을 합니다. 또한, 비타민 등 천연 항산화 성분이 풍부해 지방의 연소를 돕고 콜레스테롤을 감소시켜 줍니다.

## 연어



연어에는 아이의 두뇌 발달에 좋은 **DHA, EPA** 등 **오메가3지방산**이 풍부합니다. 또한 두뇌를 구성하는 세포를 만들기 때문에 성장기 아이가 섭취하면 좋은 식품입니다.

## 마늘



마늘은 **살균·항균작용**이 탁월하여 식중독균과 위장에 문제를 일으키는 헬리코박터균을 박멸하는데 효과적입니다. 또한, **알리신** 성분은 피로회복에 도움을 줍니다.

## 시금치



**베타카로틴**이 풍부하여 동맥경화를 예방하고, **비타민C, 철분**이 풍부하여 감기예방에 효과적입니다. 또한, **비타민A**도 다량 함유되어 시력 개선 및 눈 건강에 도움을 줍니다.

## 녹차



녹차의 **탄닌** 성분은 **항산화효과**가 뛰어나 혈압을 낮추고 심장을 강화시켜줍니다. 또한, 감기 바이러스의 활동을 저지하고 **면역력 향상**에 도움을 줍니다.

## 토마토



**“라이코펜”** 성분은 동맥경화를 일으키는 콜레스테롤 축적을 방지해 줍니다. 또한, **칼륨**이 풍부하여 몸속의 염분을 외부로 배출시켜 주고 혈압을 낮춰줍니다.

## 적포도주



**폴리페놀** 성분이 혈관을 건강하게 하고 심장질환, 치매예방, 암 예방에 도움이 됩니다. 또한, 간장감을 없애주고 **스트레스 해소**에도 도움이 됩니다.

출처 : 한국식품연구원