

맛은 물론, 건강까지! '여름철 슈퍼푸드'

1. 키위

달콤한 맛을 주면서도 당분 걱정을 할 필요가 없다. 같은 양의 바나나보다 칼륨은 더 많이 함유하면서 당분과 열량은 낮다. 중간 크기 키위에는 당분이 단지 7g만 들어 있을 뿐이다. 또한 섬유질도 풍부하다.

2. 수박

당분은 낮으면서 비타민A, 비타민C가 풍부하다. 저 열량 먹을거리로 최고의 여름 음식으로 꼽힌다. 연구 결과 수박은 혈압을 낮춰주고 심혈관 질환을 예방해주는 효과가 있다.

3. 시금치

항산화물 및 항염제, 그리고 비타민 성분들이 들어 있어 시력을 향상시켜 주며 뼈를 튼튼하게 해 준다.

4. 레몬

향이 좋지만 칼로리는 낮다. 레몬 한 개를 갈아 주스를 만들어도 열량은 겨우 12칼로리에 불과하다. 반면 하루에 필요한 비타민C의 3분의 1에 해당하는 양이 함유돼 있다. 또 항산화물도 풍부하다.

5. 콜리플라워

여러 가지 비타민과 미네랄 성분들도 들어 있지만 무엇보다 항암 물질들과 글루코시놀레이트를 섭취하기 위해 먹을 필요가 있다. 이 물질들 때문에 향이 자극적이지만 그 향이 발암물질에 위와 폐가 손상되는 것을 막아준다. 또 유방암이나 자궁암 등 호르몬에 따른 암을 예방해준다.

