

# 딸기와 함께 각광받는 '레드푸드' BEST 5

최근 딸기가 제철을 맞으면서 **빨간색 식품(red food)**이 주목받고 있습니다. 레드푸드에는 리코펜과 플라보노이드 등 몸에 좋은 성분이 많이 들어 있어, 피부를 보호하고 노화를 늦춰주며 각종 성인병과 암 예방에도 도움을 줍니다. 이렇게 우리 몸에 좋은 레드 푸드 5가지를 소개합니다.



## → 딸기

4-5알(약80g)로 비타민 C 1일 필요량을 충족시킬만큼 비타민 C가 많습니다. 또한, 칼륨도 풍부해 딸기를 많이 먹으면 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨 과잉 섭취로 인한 고혈압, 심장질환, 뇌졸중 등 심혈관질환, 위암, 신장결석, 골다공증 등의 위험을 줄일 수 있습니다.

## 토마토 ←



항산화물질인 리코펜이 들어 있는 대표적인 식품입니다. 리코펜은 피부에 해로운 자외선을 방지하고 비정상세포의 성장을 막아줘 전립선암을 비롯한 각종 암을 예방합니다. 콜레스테롤을 낮추어 각종 성인병 예방에도 효과가 있습니다. 토마토는 생으로 먹기보다는 익혀서 먹을 때 더욱 효과적입니다.

## → 팥



티아민이라고도 불리는 비타민 B1이 풍부합니다. 쌀에는 비타민 B1이 부족하기 때문에 팥으로 비타민 B1을 보충하면 뇌세포 활동에 효과적이어서 정신활동이 많은 직장인이나 학생들에게 좋은 식품입니다. 또한, 당분 함량이 낮고 식이 섬유가 많아 변비나 고지혈증 환자들에게 좋습니다.

## 대추 ←



대추를 50g 정도 먹으면 비타민 C 하루 권장량의 31%를 섭취할 수 있습니다. 식이섬유도 많아 콜레스테롤을 흡수해 몸 밖으로 배출하며, 지방의 흡수속도를 늦추고 배설을 촉진함으로써 몸 안에 지방이 쌓이는 것을 막아줍니다. 엽산도 많이 들어 있어 적혈구의 생산을 도와 악성빈혈을 방지하며 상처회복에도 도움을 줍니다.

## → 석류



몸 안의 독소를 배출하고 지방분해를 촉진해 다이어트와 피부에 좋은 식품입니다. 석류의 씨에는 갱년기 장애에 좋은 천연식물성 에스트로겐이 들어 있고, 껍질에 들어있는 타닌은 동맥경화와 혈전을 예방하며 혈압 상승을 억제합니다.