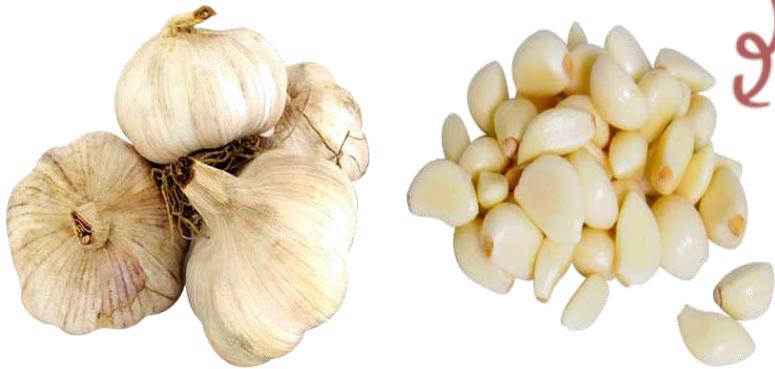


세계 10대 건강식품 '마늘'의 효능



세계 10대 건강식품 중 하나인 마늘은 면역력을 높이고 노화를 예방하는 식품 중 하나이다. 생명력이 강한 식품으로 알려진 '마늘'의 강한 냄새는 '알리신' 때문인데, 알리신은 살균과 항균 작용을 해서 감기를 예방하고 면역기능을 높이며, 세포를 늙게 하는 활성산소를 제거하는 항산화 효과가 뛰어나기 때문이다. 마늘에는 '알리신' 외에도 항피로비타민이라고 불리는 비타민 B1이 함유되어 있고, 면역기능, 세포분열에 필요한 '아연'이 함유되어 있으며, 혈전응고 촉진단백질인 피브린의 작용을 방해하는 '아데노신'이 함유되어 있어 심장병을 예방하는데 도움을 준다.

마늘은 매일 2~3쪽의 분량에 해당하는 양을 복용하는 것이 좋으며, 냄새가 싫은 경우에는 마늘 약제를 복용하는 방법도 있다. 마늘은 까거나 다지고 나서 몇 분간 그대로 두면 활성 성분과 항암 성분이 더 생기기 때문에 마늘을 깐 후 바로 조리하지 말고 몇 분 동안 놓아두었다가 섭취하는 것이 좋다.

☆ 비빔 현대인들을 위한 정리

- 1) 살균효과로 감기, 식중독을 예방한다.
- 2) 피로회복, 체력증강에 좋다.
- 3) 혈액을 맑게하고 혈액순환을 돕는다.
- 4) 항암효과 및 항산화효과가 있다.
- 5) 당뇨를 개선, 심장병을 예방하는 효과가 있다.
- 6) 노화방지 및 피부미용 효과가 있다.

