푸드

푸드

'혈관 청소부' 양파, '이렇게' 먹어야 효과 제대로

한희준 헬스조선 기자

입력 2021.11.19 06:00

2

0

클립아트코리아

양파에는 혈액 순환에 좋은 여러 성분이 포함돼 있어 혈관 건강을 지키는 데 좋은 음식이다.

양파 속 퀘르세틴은 혈관 벽의 손상을 막고 건강에 나쁜 콜레스테롤(LDL) 농도를 낮추며, 혈압 수치도 낮춰준다. 양파에서 톡 쏘는 맛을 느끼게 해주는 유화아릴은 혈관을 확장시키는 데 도움을 준다. 알리신은 유해균의 증식을 억제하고 혈당수치를 감소시킨다. 또 혈소판이 엉기는 것을 방지하고 혈관 내의 섬유소 용해 작용을 도와주기 때문에 혈전이나, 뇌졸중 위험을 감소시키는 데 도움을 준다.

양파는 썬 직후 조리하기보다 실온에 15~30분 정도 놔둔 후에 조리하는 게 좋다. 양파가 산소와 접촉하면 양파의 매운 성분인 황화합물이 체내에 유익한 효소로 변하기 때문이다. 이는 신진대사를 활발하게 하고 혈전을 예방하는 데 도움을 준다. 양파에 들어 있는 기능성 물질은 열에 강해 끓이거나 튀겨도 손실이 크지 않아 다양한 요리에 활용할 수 있다.

한편, 양파 껍질에는 항산화 성분인 '플라보노이드'가 껍질 속 알맹이보다 30~40배가량 많다. 활성산소를 제거하는 플라보노이드는 세포 노화를 막아, 노인성 치매와 파킨슨병 등 뇌 질환 예방을 위해 먹곤 한다. 또 항염증 기능이 있어 혈관 내 염증 반응을 줄이는 데에도 도움이 된다. 양파 껍질 속 항산화 성분인 '케르세틴'의 경우 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추고 혈액순환을 개선하는 역할을 한다.

양파 껍질을 요리에 사용할 때는 갈색 겉껍질뿐 아니라 살짝 색이 비치는 두 번째 껍질까지 사용하면 좋다. 파뿌리와 마찬가지로 국물 요리를 할 때 양파를 껍질째 넣어 육수를 만들어 먹으면 양파 껍질의 건강 효과를 볼 수 있다. 물에 끓여도 영양소가 파괴되지 않는다. 이밖에도 껍질을 말려 가루로 만들면 양파 특유의 달콤 쌉싸름한 맛을 설탕 대용으로 사용할 수 있기도 하다.

2

- 뱃속 내장지방 빼려면? 운동 '이렇게' 해야
- 맥주보단 '이것' 마셔야 내장 지방 축적 덜 해
- '이 음료' 자주 마시면... 암 위험 높아져
- 매일 '이것' 섭취하면 혈액순환 촉진되고 내장지방 감소
- 맵던 양파, 익히면 달짝지근한 이유... 건강에는?
- 몸에 좋은 건강즙? '이 질환' 앓고 있으면 '독(毒)'
- 일주일에 '이것' 석 잔만 마셔도... 심혈관 건강 위험
- 건강즙은 만능? 주의해야 할 사람들...
- 잘못 먹으면 毒... 질환별 주의해야 할 건강즙
- 건강즙은 무조건 좋다? '이런 사람'은 주의해야
- 잘 먹으면 藥, 못 먹으면 毒... 두 얼굴의 건강즙
- 건강즙 먹었다가 혈당 '쑥'? 건강즙 알고먹기
- 건강즙, 잘못 먹으면 몸에는 毒
- 냉장고 속 건강즙 똑똑하게 활용하기
- 당뇨병 환자, 과일즙 금물... 콩팥 약하면 양파즙 피해야
- 지긋지긋한 내장지방, '이렇게' 빼볼까

Copyright ⓒ 헬스조선 & health.chosun.com

온라인광고 안내 컨텐츠구매 안내

의료계 뉴스

실시간 뉴스 · '17회 DV 컨퍼런스-A.T.C IAM 20... · 담도암 치료영역서 성과내는 국...

보건정책 전체보기+
- "더 낸 진료비는 없는지"...복지부, ..
- 올해 장애인연금 32만3180원으로 책정

약사&제약 전체보기+
- 중기부, '롯데헬스케어 기술 탈취' 논..
- 대웅제약, 신약 해외 매출 증가 기대감..

병・의원 전체보기+
- '17회 DV 컨퍼런스-A.T.C IAM 2023' ..
- 파킨슨병은 치료보다 관리에 역점 두어..

식품・건기식 전체보기+
- 교촌치킨, 급속냉동육 사용 논란...정보..
- 미국 대두협회, '2023 미국 대두 지속..

의료기기・IT 전체보기+
- 국내 헬스케어 기업들 글로벌 시장 진..
- 복지부·식약처 통합심사·평가 혁신의..

기타 전체보기+
- 폐경 여성에서 알츠하이머 발생률 높은..
- 당 음료 섭취가 탈모와 관련 있어

국내 최고의 의료포털
헬스조선닷컴

온라인 마케팅·프로모션
배너,이벤트,캠페인

헬스조선 출판 브랜드
비타북스·북클라우드

의료 소비자와 전문가가 함께 선정
좋은병원

건강·의료 전문가를 위한
헬스케어N

헬스조선 상례서비스
3일의 약속

대한민국 명의를 찾아라
헬스조선 명의

헬스조선 힐링 프로그램
힐링여행 비타투어

컨텐츠 구매
의료계행사
공지사항
의료계뉴스레터 신청