



아삭아삭...노화 방지,

암 예방 돕는 '채소' 의 정체

위 건강에 도움이 되는 대표적인 식재료 양배추!! 효능에 대해 알아봅시다.

1. 위염 및 위궤양에 좋은 양배추



양배추에 들어있는 비타민U가 손상된 세포조직을 재생시켜 보호해주는 역할을 하고 섬유질과 무기질 성분이 위를 편안하게 하며 위의 세포조직을 재생시켜 위염이나 위궤양에 탁월함

2. 항암에 좋은 양배추



양배추에 함유된 셀로라판이라는 성분이 암세포의 증식과 발생을 억제하고 특히 위염의 원인균 중 하나인 헬리코박터 파이로리균의 증식을 억제하는 효과가 있어 위암에 탁월함

3. 피부미용에 좋은 양배추



피부에 좋은 비타민C가 풍부하게 들어있고 비타민C의 강력한 항산화 작용으로 피부 노화의 원인이 되는 활성산소를 제거해 피부를 탄력 있고 윤기 있게 만들어 줌

4. 여성에게 좋은 양배추



여성들이 양배추를 꾸준히 섭취하면 에스트로겐을 억제 시켜서 유방암과 자궁경부암을 예방해주는 효과와 자궁 점막을 강화시켜 여성 건강에 도움을 줌

※ 양배추 이런 분들은 조심하세요!

양배추에는 갑상선 기능을 떨어뜨리는 고이트로겐 성분이 있어 갑상선 기능 저하증인 사람은 소량만 섭취해야 합니다.

요리 레시피

1. 끓는 물에 소금을 넣고 심을 제거한 양배추 잎을 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 빼주세요.
2. 두부는 칼등으로 적당히 으개 면보자기에 싸서 물기를 짜냅니다.
3. 채소는 잘 다진 후 두부와 함께 대고, 데친 양배추에 녹말가루를 솔솔 뿌려 준비한 재료를 넣어 돌돌 만 다음,
4. 냄비에 섞어 끓인 뒤 국물을 끼얹으며 15분 간 익혀주면 완성

