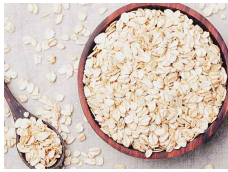




◆ 세계 10대 슈퍼 푸드 ◆



귀리

심혈관계 질환 예방
콜레스테롤 수치를 낮추어
심장병, 당뇨병 환자에게 도
움을 줌
변비예방 식품으로 좋음



브로콜리

암 발병 위험 감소
면역력 증진
기미와 주근깨에 좋음



블루베리

심장병과 뇌졸중 방지
시력보호 효과
면역력 증진
복부비만에 좋음



아몬드

알츠하이머병 예방
지방 흡수를 방해하여 다이
어트에 좋음
※ 과량 섭취 시 열량이 높아
서 주의해야함



녹차

위암, 폐암 등 예방
콜레스테롤 흡수 저해
혈압을 낮추고 학습능력과
집중력 높여줌



적포도주

암 발병 위험 감소
심혈관계 질환 예방
★폴리페놀★
→ HDL-콜레스테롤을 체내
에 증가시킴



마늘

동맥경화, 심장질환 예방
간암, 대장암 등 예방
면역력 증진
피로회복, 스타미나 향상



시금치

동맥경화, 폐암 예방
감기예방 및 피로회복
※ 하루에 500g이상 먹지
않도록 주의(수산으로 인한
신장, 방광 결석위험)



토마토

혈류개선 및 심혈관계 질환
예방
고혈압 예방



연어

골다공증 예방
고혈압, 동맥경화, 뇌졸중 등
의 혈관 질환 예방