



## 암세포 자살 유도하는 미역귀의 효능 (약초 및 식품 효능)

미역의 뿌리 근처에  
붙어 있는 미역의  
생식기관인 미역귀!!

미역귀에는 점액 성분인  
후코이단  
이 많은데,  
후코이단  
은 암세포가  
스스로 자살할 수 있게  
유도하는 기능이  
있다고 해요.

초고추장 무침으로 먹으면  
좋은 미역귀의 효능을  
소개할게요.



## 1. 항암효과

일본에서  
후쿠시마 원전 사고 때  
일본 사람들은 미역귀를  
많이 먹었다고 한다.

미역귀에는  
후코이단  
이라는 생리 활성  
물질이 들어있어서

암세포를 제거해주는  
효과를 볼 수 있다.

일본에서는  
미역귀 먹는 날을 지정해서  
먹을 정도로 효과를  
인정하고 적극 섭취를  
장려하고 있다.



## 2. 혈관 질환 예방

미역귀는  
고혈압의 원인이 되는  
콜레스테롤 수치를  
떨어트려주는 작용을 하고  
각종 혈관 질환을  
예방해준다.



## 3. 변비 예방

미역 하면  
식이섬유가 풍부하기로  
유명한데.

특히 미역귀 부분에  
많이 들어 있다.

장을 통과하면서  
노폐물을 흡수하면서  
부피가 커져서  
배변을 도와주기 때문에  
변비로 고생하는  
사람에게 좋다.



#### 4. 다이어트

체중 감량을 원하는  
사람에게도 미역귀가 좋다.  
미역귀 칼로리는  
100그램에 160칼로리  
밖에 되지 않는  
저열량 식품인데.

지방도 적게  
들어 있어서 다이어트에  
좋은 식품이다.





## 5. 중금속 배출

미역귀에 있는  
다당류와 점질물 등은  
중금속을  
배출하는데 뛰어나다.

이런 다당류와  
점질물은 농약이나 중금속을  
흡수해서 배출시켜 준다.



## 6. 암세포 인식

미역귀에는  
암세포를 인식하는 성분인  
‘다당체’가  
함유되어 있는데.

그중 ‘푸 코스’라는 당류가  
다량 함유되어 있어  
각종 바이러스와 세균 방어에  
효과적인 역할을 한다.

출처:메디 업  
편집:-潤盛-



우리 벗님들~!  
健康 조심하시고  
親舊들 만나  
미역 귀로(소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

