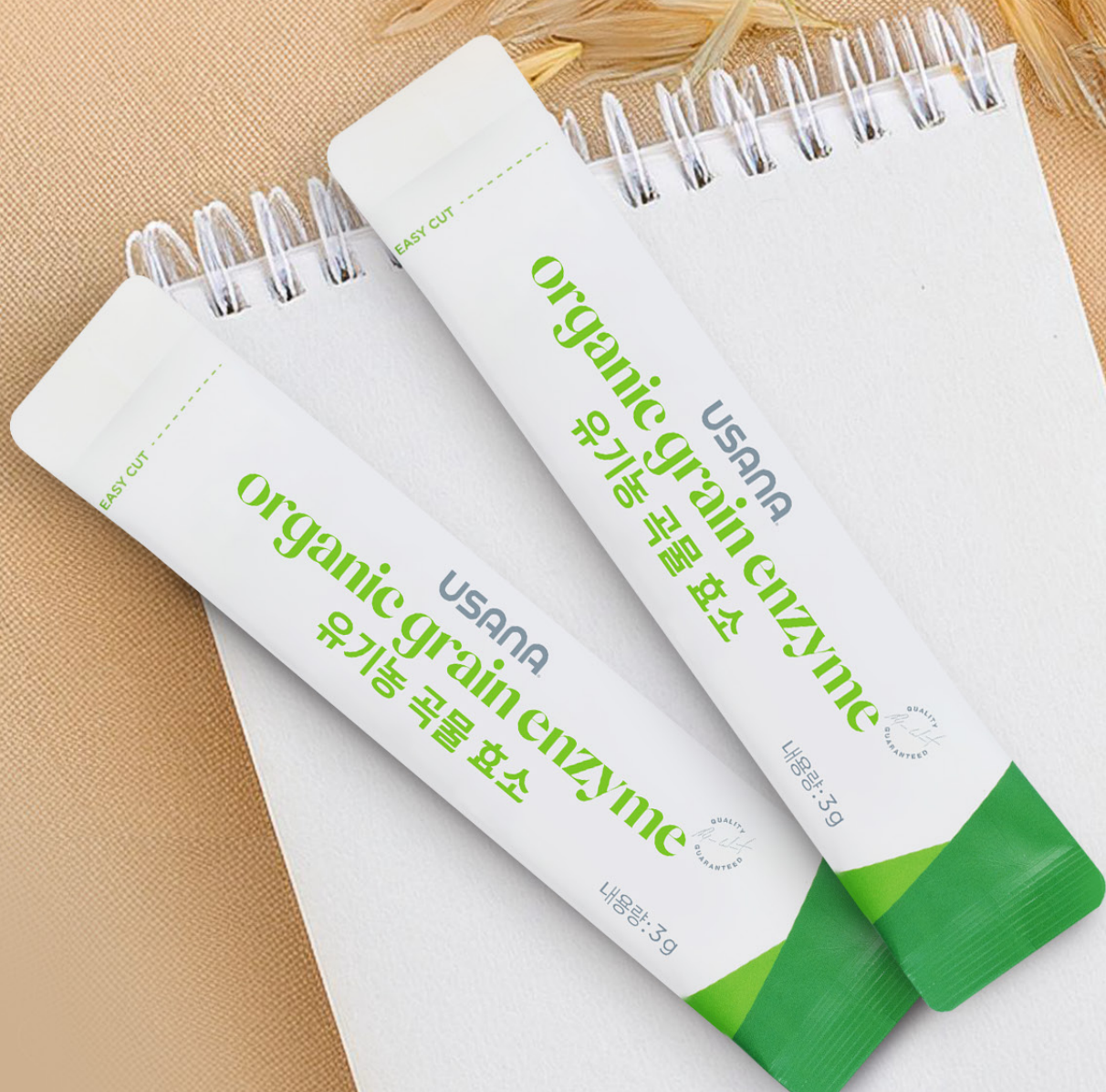


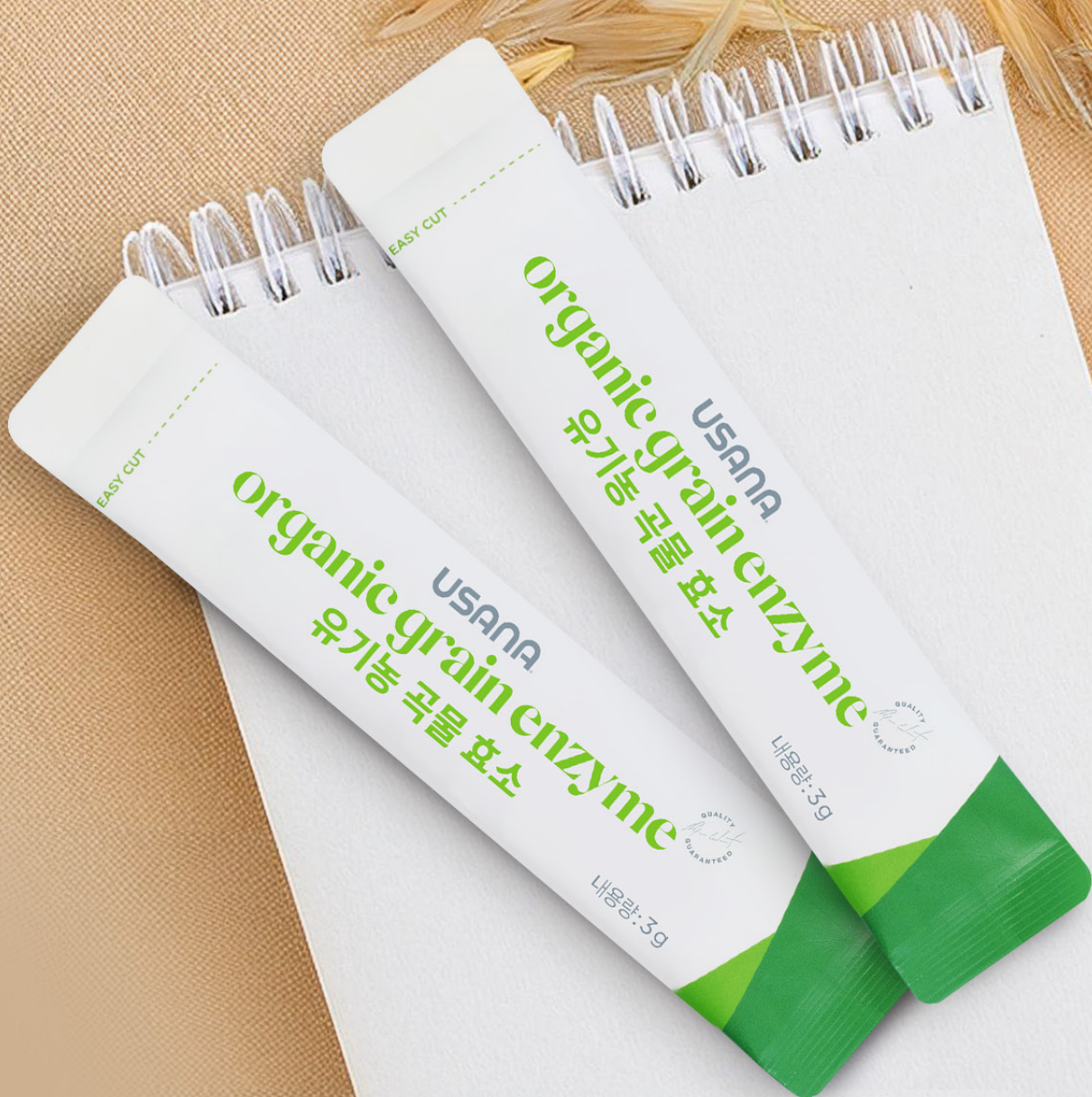
면역과 소화의 Key '효소' 바로 알기

건강칼럼 박찬우 박사



면역과 소화의 Key '효소' 바로 알기

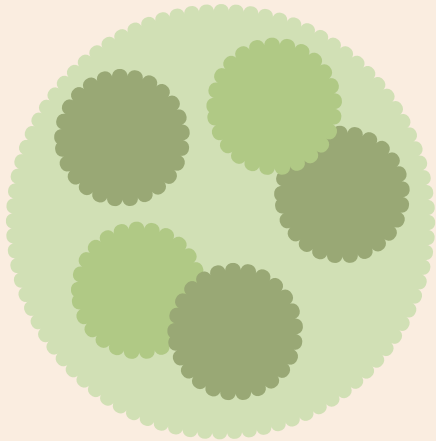
건강칼럼 박찬우 박사



효소란?

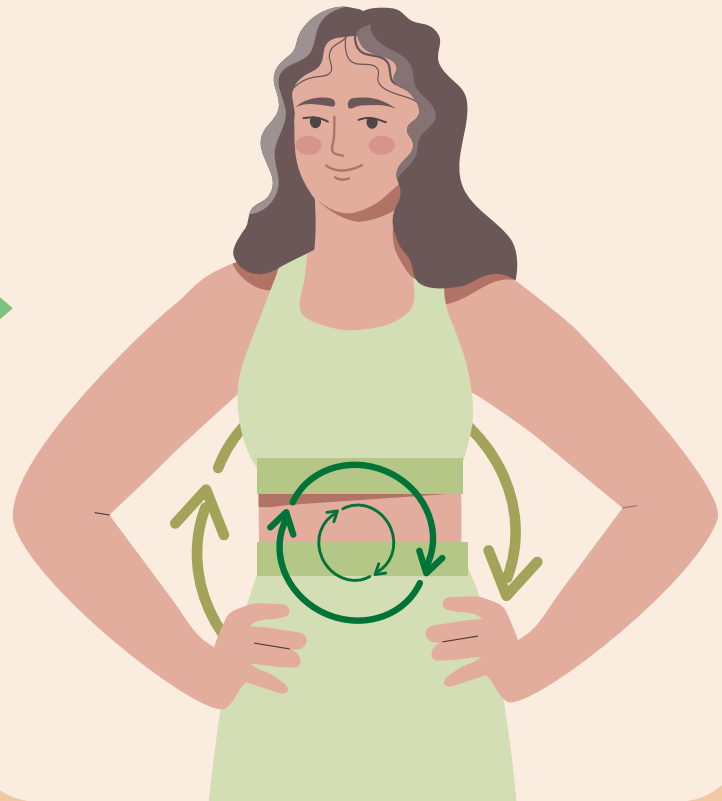
과거

En ~ 안에 들어있는
Zyme 효모(미생물)



단순히 효모 안의
어떤 물질로 인식

현재



생체 내 화학반응을
매개하는 단백질

▼
‘체내에서 소화, 면역 등
각종 생체활성을 일으키는 단백질’

효소가 하는 일

1 혈액 정화 작용

혈액을 깨끗이 하고 불필요한 콜레스테롤 농도를 낮춥니다

2 해독 항염 작용

침입한 바이러스와 독소를 해독하여 세포를 보호합니다

3 분해 배출 작용

소화 후 남은 물질이 쉽게 배출될 수 있도록 도움을 줍니다

4 소화 흡수 작용

음식물을 분해시켜 에너지원으로 만들어줍니다

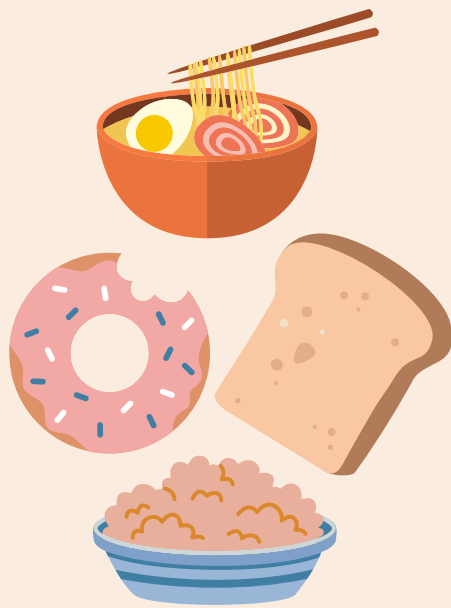
5 세포 부활 작용

생명이 다한 세포는 사멸시키고, 새로운 세포를 생성합니다



효소가 필요한 대상

가공식품을 넘어 **초가공식품**을 많이 섭취하는
현대인들은 대부분 효소가 부족해지기 쉽습니다.



초가공식품, 과식

소화 흡수 문제



신체 노화

가속 노화, 질병



스트레스

체내 활성산소 발생

효소를 보충하는 방법

효소를 낭비하지 않도록 효소가 충분한 음식이나 **건강한 생활습관을 유지**하면서, 부족한 효소는 **좋은 효소 제품으로 보충**하면 됩니다.

건강한
생활습관 유지



효소 보충 제품

좋은 효소의 기준, 유기농 곡물 효소

4가지 기준을 만족한다면 믿고 섭취할 수 있는 효소입니다.

1

자연유래 **유기농 곡물, 채소, 과일**을 골고루 담은 효소인지?

2

효소의 활성도를 알 수 있는 **역가수치**가 높은지?

3

한국인의 식사에 맞춘 **탄수화물 분해 효소**가 충분한지?

4

소화되기 힘든 **단백질**과 **글루텐**도 잘 분해되는지?

