

채소의 건강성분(1)

저자 **박영순**

다희연 차박물관 관장/약학박사
약학정보원 학술자문위원

개요

소비자들이 자신이 처방받은 약을 복용할 때 어떤 식품을 같이 섭취하면 좋은지 알고 싶어 하는 욕구가 점차 높아지고 있다. 소비자들의 이러한 욕구를 충족시키기 위해 해독주스가 유행하고 있으며, 마스크를 통해 여러 가지 식품들의 효능에 대해 검증되지 않은 상식들이 유포되고 있다.

이러한 트렌드에 부응하여 약사들이 환자의 질병에 적합한 식품을 복약지도 할 수 있도록 각 식품의 영양소와 생리활성성분을 기재하였다.

키워드

아스파라거스, 비트, 여자, 여주, 피망, 브로콜리

1. 아스파라거스(Asparagus)

(1) 효능

① 항염작용

- 항산화제인 racemofuran, asparagine A, racemosol이 COX-2와 같은 기전으로 류마티스에 강력한 항염 작용을 나타낸다.

② 이뇨작용

- Asparagine 성분이 이뇨작용을 나타낸다.

(2) 영양소

① Excellent: 칼륨(288mg/컵), 비타민 K/B9(263mcg/컵), 비타민 C/A/B2/B1/B6

② Very good source: 식이섬유, 비타민 B3, 인, Fe, 단백질

③ 저칼로리: 24칼로리/컵

④ 저탄수화물, 고단백질(단백질 함량 50%)



2. 비트(Beets)

(1) 효능

- 항암, 항염, 간해독

(2) 영양소

- ① 잎: 뿌리보다 더 많은 영양소를 함유 - 고함량의 Ca, Fe, 비타민 A/C
- ② 뿌리: 엽산, 망간, 칼륨, 식이섬유의 공급원
- ③ 잎과 뿌리: 마그네슘, 인, 철분, 비타민 B6 풍부 - 간해독
- ④ 칼로리/100g: 잎 - 27cal, 3g의 식이섬유
 뿌리 - 44cal, 10g의 탄수화물, 8g의 설탕
- ⑤ Purple-crimson 색의 betacyanin은 강력한 항암제이다.
- ⑥ 동물실험에서 섬유질이 장내용물의 부피를 증가시켜 glutathione peroxide 생성을 촉진시킴으로써 백혈구의 이상 세포탐식을 촉진시킴이 보고되었다. 소화기 암환자들이 비트주스를 상복하면 발암물질인 nitrosamine의 생성이 억제된다.



3. 여자, 여주(Bitter melon)

(1) 효능

- ① 당뇨병
 - Charantin 성분이 당뇨병 치료제인 tolbutamide보다 효과적이다.
 - 식물성 인슐린이라고 하는 polypeptide P가 인슐린의 부작용은 없이 주작용만 나타내므로 더 효과적이다. 2온스의 주스가 인슐린 주사보다 효과적이다.
- ② 항암 작용
 - 특히 백혈병과 같은 암에 작용이 강하다.
- ③ 바이러스 질환
 - 1996년 미국의 과학자들이 비터멜론의 단백질을 추출하여 “MAP30”이라고 명명하였으며, 이에 대해 실험한 결과 종양과 HIV, 헤르페스 바이러스를 포함한 바이러스 질환에 유효한 것으로 밝혀졌다.
- ④ 기타
 - 천식, 월경불순, 소화기질환, 건성기침, 기관지염, 유방암, 식욕부진, 인후염



(2) 영양소

- ① 저칼로리: 익힌 비터멜론 23.5cal/컵
- ② Excellent: 비타민 C/B9, Zn, 칼륨, 식이섬유
- ③ Very good source: 비타민 E1/B2/E, Mg, Mn
- ④ Good source: 비타민 B5, Cu

4. 피망(Bell Pepper)

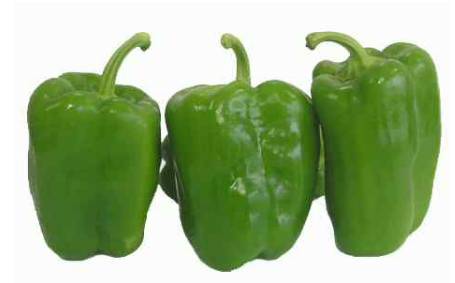
(1) 효능

① 백내장 예방

- 비타민 C와 beta-carotene 성분이 백내장을 예방한다. 이탈리아의 207개 병원에서 706명을 대상으로 실험한 결과, 피망을 계속 복용 하였을 때 백내장 수술을 하지 않은 것으로 나타났다.

② 항혈전, 심장병 예방

- Capsaicin, flavonoids, 비타민 C는 항혈전 작용을 하며 심장병을 예방한다.



(2) 영양소

① 저칼로리: 20cal/컵

② Excellent: 비타민 C/K/B1/B9/B6, 항산화제(chlorogenic acid, coumaric acid, zeaxanthin)

③ Very good source: 항암제인 lycopene, carotene

5. 브로콜리(Broccoli)

(1) 효능

① 강력한 항암작용

- Phytochemical인 glucosinolates와 lutein carotenoid가 강력한(tremendous) 항암작용을 나타낸다.

- 유방암 예방: Glucosinolates가 유방암을 일으키는 과잉의 에스트로겐을 배설시킨다.

② 헬리코박터균 억제

- Sulforaphane(브로콜리 싹에 많이 함유됨): 암과 종양을 줄이고 헬리코박터균을 제거하여 소화관 암 및 궤양을 억제한다.

③ 수정체 노화억제

- Lutein 성분이 항암작용과 수정체 노화억제 작용을 나타낸다.



(2) 영양소

① 저칼로리, 같은 양의 옥수수나 쌀보다 단백질이 더 풍부하다.

② Excellent: 비타민 C/A/K/B9, 식이섬유

③ Very good source: Phosphorus, 칼륨, Mg, 비타민 B6/E

④ Goitrogens(isothiocyanates)가 함유되어 있으므로 이 효소를 불활성화 시키기 위해 반드시 약한 불에 9~12분 정도 익히고 복용해야 한다.

6. 복약정보 주의사항

- ① 십자화과 채소(배추, 무잎, 겨자, 브로콜리, 양배추, 케일, 유채, 냉이 등)에는 progoitrogens 성분이 함유되어 있는데, 이는 효소 작용에 의해 goitrogens가 되어 갑상선 기능을 억제하므로 이들 채소들은 약한 불에 9~12분 동안 익혀서 효소를 불활성화한 후에 섭취하는 것이 좋다.
- ② 같은 효능을 가진 채소들은 함께 주스를 만들어서 섭취하면 좋다.

약사 Point

| 채소 종류 | 성분 | 효능 |
|--------|--------------------------------------|-------------------|
| 아스파라거스 | Racemofuran, Asparagine A, Racemosol | 류마티스에 대한 강력한 항염작용 |
| | Asparagine | 이뇨작용 |
| 비트 | Betacyanin | 항암작용 |
| 여자, 여주 | Charantin | 혈당조절작용 |
| 피망 | 비타민 C, Beta-Carotene | 백내장 예방 |
| | Capsaicin, Flavonoids, 비타민 C | 항혈전, 심장병 예방 |
| 브로콜리 | Glucosinolates, Lutein | 항암작용 |
| | Carotenoid | 소화관 암 및 궤양 억제 |
| | Sulforaphane | 항암작용, 수정체 노화억제작용 |
| | Lutein | 항암작용, 수정체 노화억제작용 |

■ 참고문헌 ■

NUTRITIONAL HEALING, FIFTH EDITION: PHYLLIS A. BALCH cnc, 2010, Penguin books Ltd.

The Encyclopedia of Healing Foods: MICHAEL MURRAY, N.D, JOSEPH PIZZORNO, N. D 2005, ATRIA books

THE DOCTORS BOOKS of FOOD REMEDIES: Selene Yeager and the Editers oh Prevention 2007, RODALE

Natural Detoxification: Jacqueline Krohn MD, Frances Taylor MA 2000, Hartly & Marks Publishers

Nutrition Facts: Desk Reference second edition 2001, Penguin books Ltd.

SUPER IMMUNITY FOODS: FRANCES SHERIDAN GAULART. CCN 2009, Mc Graw Hill

Miracle Food Cures from the BIBLE: REESEN DUBIN 1999, PRENTCE HALL PRESS

Encyclopedia of NATURAL MEDICINE: MICHAEL MUYAY, N.D., JOSEPH PIZZORNO, N. D 1998, Prima Publishing