

채소의 건강성분(2)

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

양배추, 당근, 샐러리, 오이, 민들레

1. 양배추(Cabbage)

(1) 효능

① 항암작용

- 강력한 항암제인 glucosinolates(indole-3-carbinol, sulforaphane, di-indolemethane 등) 성분 때문에 양배추는 다른 채소에 비해 월등하게 강한 항암작용을 나타낸다.

- 유방암 억제: 에스트로겐의 분비량을 조절함으로써 과잉의 에스트로겐으로 인한 유방암을 억제한다.

② 항궤양 작용

- 비타민 U와 glutamine 성분이 소화관 궤양을 억제하고, 헬리코박터균의 증식을 억제한다.

(2) 영양소

① 익힌 양배추 100g 당 영양소: 35cal, 2.3g의 단백질, 지방 0.4g, 탄수화물 7.2g, 식이섬유 3.3g (콜레스테롤은 없음)

② Excellent: 비타민 C/B9/B6/H9, 칼륨, 칼슘, Mg, Mn

③ 캐비지 종류에는 goitrogens(isothiocyanates)가 함유되어 있으므로 효소를 불활성화 시키기 위해 반드시 약한 불에 9~12분 정도 익히고 복용해야 한다.



2. 당근(Carrots)

(1) 효능

- ① 심장병 예방
- ② 항암작용
 - 유방암, 방광암, 자궁경부암, 대장암, 후두암, 소화기암, 폐암의 발생빈도를 감소시킨다.
- ③ 눈건강 강화



(2) 영양소

- ① Excellent: 레티놀, 비타민 K/B9/H9
- ② Very good source: 비타민 C/B6/B1, 칼륨
- ③ 100g당 영양소: 41cal, 탄수화물 9.6g, sugar 4.5g, fiber 3.0g
- ④ 비타민 A 성분은 지용성이므로 익히면 흡수율이 더 높고, 올리브유와 함께 섭취하면 더 좋다.

3. 셀러리(Celery)

(1) 효능

- ① 혈압저하, 편두통 개선
 - Phytochemical인 coumarin 성분이 백혈구의 탐식능을 강화하고, 혈관을 강화하여 혈압 저하, 편두통 개선효과를 나타낸다.
- ② 피로회복
 - 칼륨과 나트륨 성분이 해독 및 전해질 정상화 작용을 나타낸다.
- ③ 근육통 및 류마티스 관절염 개선
 - 34mg의 셀러리 추출물을 매일 복용하면 3-n-butylphthalide 성분이 근육통 및 류마티스 관절염 통증, 통풍, 퇴행성 관절염을 개선한다.(복용 3주 후부터 68% 이상의 환자에서 효과가 나타남)



(2) 영양소

- ① 열량: 셀러리 1개당 20cal
- ② Excellent: 비타민 C, 섬유질
- ③ Very good source: 비타민 B1/B6/B9, 칼륨(다른 채소에 비해 나트륨 함량이 높지만 그와 함께 칼륨의 함량도 높은 편임. 셀러리 1개당 나트륨 대 칼륨 비율은 32:104)
- ④ Good source: 비타민 B2, 칼슘

4. 오이(Cucumber)

(1) 효능

- ① 퇴행성 관절질환 예방
 - Silica는 인체 결합조직의 주요 구성성분으로 퇴행성 관절질환을 예방한다.
- ② 피부 수분 유지
 - Ascorbic acid와 caffeic acid는 수분 유지력이 강하여 피부의 부종, 화상, 습진 등의 피부 트러블 개선에 이용된다.



(2) 영양소

- ① 열량: 오이 100g당 12cal
- ② Very good source: 비타민 A/C/B9, silica, 칼륨, 마그네슘, 몰리브덴

5. 민들레(Dandelion)

(1) 효능

- ① 소화기능 개선 및 거담작용
 - Taraxacin(guaianolides)은 장내살균력이 강하여 소화관 기능을 개선하며, 거담작용을 나타낸다.
- ② 간해독
 - 민들레 뿌리는 담즙분비와 배출을 촉진하고 간해독능을 강화하여 담석, 담도폐색, 간염 등에 효과를 나타낸다. 특히 간독물에 대한 해독능력이 강하여 항생제인 ciprofloxacin 등을 해독하는 능력이 탁월하다.
- ③ 체중감소: 민들레 추출물을 한달동안 섭취한 쥐에서 30%의 체중감소가 있었다.
- ④ 혈당 조절 및 콜레스테롤 저하
 - 불소화성 탄수화물인 이눌린을 40% 이상 함유하고 있어 혈당 조절 및 콜레스테롤 저하작용이 강하며, 장내 유익균의 활성을 증강시켜 장노폐물 생성을 억제시킴으로써 장수에 기여한다.



(2) 영양소

- ① 열량: 민들레 1컵당 25cal
- ② 비타민 C/B2/B6/B1, Ca, Cu, Mn, Fe의 함량도 다른 채소에 비해 월등히 높다.
- ③ 비타민 A 함량/100g: 14,000IU (cf.당근 100g당 비타민 A 함량: 11,000IU)

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
양배추	Glucosinolates(Indole-3-Carbinol, Sulforaphane, di-Indolemethane 등)	항암작용
	비타민 U, Glutamine	소화관 궤양 억제, 헬리코박터균 증식 억제
당근	레티놀 등	심장병 예방, 항암작용, 눈건강 강화
샐러리	Coumarin	혈압저하, 편두통 개선
	칼륨, 나트륨	해독, 전해질 정상화 작용
	3-n-Butylphthalide	근육통, 류마티스 관절염 개선
오이	Silica	퇴행성 관절질환 예방
	Ascorbic acid, Caffeic acid	피부 수분 유지
민들레	Taraxacin(Guaianolides)	소화기능 개선, 거담작용

■ **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 Editors 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 MUYRAY, N.D., JOSEPH PIZZORNO, N. D 1998, Prima Publishing