

채소의 건강성분(3)

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

가지, 꽃상추, 회향, 마늘, 양파

1. 가지(Eggplant)

(1) 효능

① 치매 및 파킨슨병 예방

- Anthocyanin 색소인 nasunin이 강한 항산화 작용을 통해 세포막을 보호한다. 특히 뇌신경세포막의 구성성분인 지질의 산화를 방지한다.

② 항동맥경화

- Nasunin과 terpene 성분이 혈관의 지방축적을 예방하고 동맥경화를 방지한다.

③ 항암작용

- Nasunin은 세포막의 신호전달체계를 정상화하여 영양소 유입을 증강시키고 노폐물을 배설시킨다. Nasunin은 노폐물이 된 철분 또한 배설시키는데, 과량의 철분은 유리기 생성 및 심장병 유발, 암 발생 원인이 되며 특히 폐경 이후에는 배설이 잘 되지 않고 독소로 축적된다.



(2) 영양소

① Excellent: 100g당 2.5g의 섬유소

② Very good source: 비타민 B1/B6, 칼륨

③ Good source: 비타민 B3/B9, 칼륨, Cu, Mg, 인

2. 꽃상추(Endive)

(1) 효능

- ① 불면증
 - Carotene의 좋은 공급원이며 불면증에 좋다.
- ② 혈액을 맑게 한다.
- ③ 국화과 채소에 알려지가 있는 경우 주의해야 한다.

(2) 영양소

- ① 열량: 100g당 17cal
- ② 비타민 A/C의 좋은 공급원



3. 회향(Fennel)

(1) 효능

- ① 진경제, 소화관 기능향진, 월경통의 진통제
- ② 항암 및 항염작용
 - Coumarin과 anethol 성분이 항암작용을 나타내며, 염증 반응의 신호전달물질인 NF-Kb를 저해함으로써 강력한 항염작용을 나타낸다.
- ③ 특발성 다모증(idiopathic hirsutism)
 - Anti-testosterone 작용을 나타내므로 정상적인 월경패턴의 여성에게서 나타나는 특발성 다모증에 회향추 출물을 크림으로 하여 바르면 효과적이다.



(2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 31cal, 3.1g의 섬유소
- ② Excellent: 비타민 C, 칼륨, 식이섬유
- ③ Very good source: 비타민 B9, 인
- ④ Good source: Ca, Mg, Mn, Mo, Fe

4. 마늘(Garlic)

(1) 효능

- ① 심장질환, 동맥경화, LDL 콜레스테롤 저하, HDL 콜레스테롤 증가, 중성지방 저하, 혈압 저하
- ② 항균작용
 - 강력한 항균작용으로 감기, 위장감염, 칸디다균, 폐결핵균, 보툴리누스균 등에 효과를 나타낸다.



③ 항암작용

- Allicin이 장내 독소를 해독하고 암세포의 증식을 억제한다. 일주일에 마늘 1~2통을 복용하면 대장암에 효과적이다.

(2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 149cal, 단백질 6.4g, 지방 0.5g, 탄수화물 33.1g
- ② Excellent: 비타민 B6의 최고 공급원.
- ③ Very good source: 비타민 C, Mn, Se
- ④ Good source: Mg, Ge, 칼륨, 칼슘, 인, Cu

5. 양파(Onion)

(1) 효능

① 혈압강하 및 항혈전작용

- Ellagic acid, caffeic acid, p-coumarin 등이 혈관강화작용, 혈압강하작용, 항혈전작용을 한다.

② 혈당강하

- Allyl propyl-disulfide는 인슐린이 간에서 분해되는 것을 지연시켜 인슐린 작용을 강화함으로써 강력한 혈당강하 작용을 나타낸다.

③ 진해작용

- 기관지 경련을 억제하여 기침을 멎게 한다.

④ 항암작용

- 항종양 작용을 가지며, 백혈병 치료에 효과가 있다.



(2) 영양소

- ① Very good source: 비타민 C/B6/H9, Cr
- ② Good source: 비타민 B9/B1/K
- ③ 100g당 영양소: 44cal, 1.4g의 섬유질, 대부분 탄수화물

6. 복용정보 주의사항

- 같은 효능을 가진 채소들은 함께 주스를 만들어서 섭취하면 좋다.

약사 Point

| 채소 종류 | 성분 | 효능 |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 가지 | Nasunin | 치매 및 파킨슨병 예방, 동맥경화 방지, 항암작용 |
| | Terpene | 동맥경화 방지 |
| 꽃상추 | Carotene | 불면증 개선 |
| 회향 | Coumarin, Anethol | 항암, 항염작용 |
| 마늘 | Allicin | 장내독소 해독, 항암작용 |
| 양파 | Ellagic acid, Caffeic acid, p-Coumarine | 혈관강화, 혈압강하, 항혈전작용 |

■ 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