

과일의 건강성분(3)

저자 **박영순**

다희연 차박물관 관장/약학박사
약학정보원 학술자문위원

개요

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

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

키워드

자몽, 포도, 키위, 레몬, 라임

1. 자몽(Grapefruit)

(1) 효능

① 콜레스테롤 저하

- pectin: 자몽 한 개에 7.5g의 pectin을 함유하며, 15g의 pectin은 콜레스테롤을 10% 저하시킨다고 알려져 있다.

② 빈혈 예방

- naringin: 하루에 자몽 반개~1개를 먹으면 헤마토크리트 수치를 정상화하여 빈혈을 예방할 수 있다.

③ 항암작용

- glucarates: 과일의 estrogen을 배설시켜 유방암을 억제한다.
- d-Limonene: 간해독 효소인 glutathione-S-transferase 합성을 촉진하여 노폐물을 해독하고 암의 증식을 억제한다.

④ 심장질환 예방

- lycopene: 핑크색이나 진홍색이 효과가 더 좋으며 여기에는 lycopene의 함량이 많아 심장질환과 암, 퇴행성 질환을 개선하는 효능이 있다.



(2) 영양소

- ① Good source: flavonoids(naringin), 수용성 식이섬유, 칼륨, vitamin C/B9

- ② Phytochemicals: liminoid, flavonoids(naringin), lycopene, glucarates
- ③ Pectin: 자몽 한 개당 7.5g의 pectin을 함유하고 있다.
- ④ 자몽은 Citrus(감귤속)에 속하며, 껍질에는 체질에 따라 알러지를 유발할 수 있는 물질이 있다. 또한 껍질에 함유된 오일이 vitamin A의 작용을 길항하기 때문에 껍질은 버리는 것이 좋다.
- ⑤ 고함량의 naringin이 항고혈압약물(calcium channel blocker)이나 cyclosporine의 작용에 길항하므로 이 약을 복용하는 사람은 자몽을 많이 먹지 않는 것이 좋다.

2. 포도(Grape)

(1) 효능

① 항산화작용, 항혈전작용, 혈관강화작용

- oligomeric proanthocyanidins: 포도씨에 존재하며, 강력한 항산화작용을 하고 항혈전작용, 동맥경화 예방, 혈관강화작용을 한다.



② 항암작용, 항염작용, 항동맥경화작용

- resveratrol: phytoalexins에 속하는 resveratrol은 원래 식물이 자신이 받는 스트레스(날씨, 환경, 벌레, 세균 등)를 이겨내기 위해 만든 물질이다. 이 성분은 포도껍질에 100g당 5~10mg, 포도주 1리터당 1.5~3mg 함유되어 있다. 강력한 항암작용, 항산화작용, 항염작용을 나타내며, 동맥의 플라그 침착을 감소시켜 동맥경화의 위험성을 감소시킨다.

③ 프랑스 사람들이 고지방식을 하는데도 불구하고 혈관이 튼튼한 이유가 항혈전작용, 항동맥경화작용, 혈관강화작용을 나타내는 포도주, 포도주스, 포도를 많이 먹기 때문이라고 하여 이를 <French paradox>라고 한다.

(2) 영양소

- ① Very good source: Mn
- ② Good source: flavonoids, vitamin C/B₆/B₂/B₁, 칼륨
- ③ 포도씨에도 유효한 성분들이 함유되어 있으므로 같이 먹는 것이 좋다.
- ④ 색이 짙을수록 플라보노이드의 함량이 높다.
- ⑤ 포도는 농약을 많이 치므로 조심해야 한다.
- ⑥ 포도의 종류에 따라 oxalate염이 존재할 수 있으므로 신장결석이 있는 사람은 많이 섭취하지 않도록 한다.

3. 키위(Kiwi fruit)

(1) 효능

- ① 항산화작용
 - 키위는 항산화제와 효소를 함유하고 있어 항산화작용을 나타내며 소화를 촉진한다.
- ② 호흡기 질환 예방
 - 소염작용으로 호흡기 건강을 증진하여 어린이들의 호흡기 질환을 예방한다.



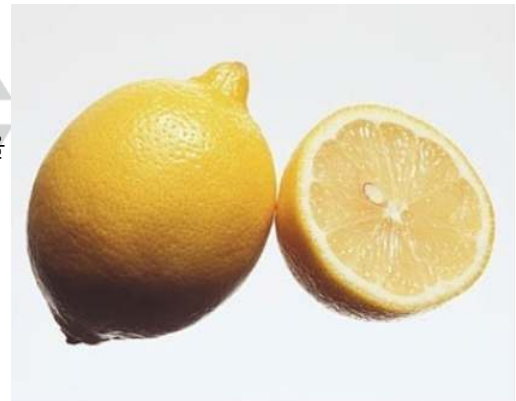
(2) 영양소

- ① Excellent source: vitamin C
- ② Very good source: 식이섬유
- ③ Good source: vitamin E/A, 칼륨, Mg, Cu, 칼륨, 인
- ④ 키위는 oxalate 함량이 매우 높으므로 신장결석이 있는 사람은 주의해야 한다.

4. 레몬(Lemon)

(1) 효능

- ① 담석증 치료, 항암작용
 - limonene: 레몬의 껍질 안쪽 하얀 부분에 존재하며, 이담석을 녹이고 항암작용을 나타낸다.



(2) 영양소

- ① Excellent: vitamin C
- ② Good source: vitamin B₆/B₉/A, flavonoids, limonene
- ③ 레몬은 농약을 많이 치므로 유기농을 고르는 것이 좋다.
- ④ 레몬은 Citrus(감귤속)에 속하며 껍질에는 체질에 따라 알러지를 유발할 수 있는 물질이 있다. 또 껍질에 oxalates 함량이 매우 높으므로 신장결석 환자는 주의해야 한다.

5. 라임(Lime)

(1) 효능

- ① 항균작용
 - 라임 주스는 백혈구 활성을 증강하여 항균작용을 한다. 콜레라에 가장 좋은 항균 식이요법으로 사용되며, 대장균에 항균 작용이 강하여 설사 증상을 개선한다.
- ② 항산화작용, 항암작용



- phytochemical인 limonene와 flavonoids가 강력한 항산화작용 및 항암작용을 나타낸다.

(2) 영양소

- ① Excellent source: vitamin C
- ② Good source: vitamin B₆/B₉/A, flavonoids, limonene
- ③ 라임은 Citrus(감귤속)에 속하며 껍질에는 체질에 따라 알러지를 유발할 수 있는 물질이 있다. 또 껍질에 oxalates 함량이 매우 높으므로 신장결석 환자는 주의해야 한다.

약사 Point

과일종류	주요성분	효능
자몽	pectin	콜레스테롤 저하
	naringin	빈혈 예방
	lycopene	심장질환, 암, 퇴행성 질환 개선
	d-limonene	노폐물 해독, 암증식 억제
	glucarates	유방암 억제
포도	oligomeric proanthocyanidins	항산화작용, 항혈전작용, 동맥경화 예방, 혈관강화작용
	resveratrol	항암작용, 항산화작용, 항염작용, 동맥경화 예방
키위	항산화제, 효소	항산화작용, 소화촉진, 호흡기 질환 예방
레몬	limonene	담석증 치료, 항암작용
라임	limonene, flavonoids	항산화작용, 항암작용

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