

과일의 건강성분(4)

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

망고, 오렌지, 파파야, 복숭아, 배

1. 망고(Mangoes)

(1) 효능

① 항암작용

- 망고의 수용성 추출물이 암세포화를 억제하며(마우스 실험). 담낭암을 경감시킨다(사람).

② 콜레스테롤 저하, 심장질환 예방

- 수용성 및 불용성 섬유소(12%/RDA)가 콜레스테롤을 저하시키고, 심장질환을 예방한다.

③ 단백질 소화작용

- mangiferin, catechol oxidase, lactase가 강력한 단백질 소화작용을 나타낸다.

④ 설사 개선

- 장내 기생충인 giardia에 tinidazol처럼 항균작용을 하여 기생충의 장내 번식을 막고 설사 증상을 개선한다.

⑤ 항균작용

- 고함량의 vitamin A가 항균작용을 나타내어 감염증에 사용된다.

⑥ 항바이러스작용

⑦ 빈혈 예방

- 고함량의 철분이 빈혈을 예방한다.

⑧ 항산화작용, 근육 경련 억제

- 고함량의 칼륨과 마그네슘이 근육의 경련, 심장질환, 인체의 산성화를 억제한다.



(2) 영양소

- ① Excellent source: 165g당 vitamin C(61%/RDA), vitamin A(184%/RDA), Cu(20%/RDA), carotene
- ② Very good source: 165g당 vitamin B₆(17%/RDA), vitamin B₁/B₂(9%/RDA), vitamin B₃(7%/RDA), vitamin B₉(9%/RDA), vitamin E(12%/RDA), 칼륨(7%/RDA), Mg(5%/RDA)
- ③ 다른 열대과일과 달리 당뇨병 환자도 안심하고 먹을 수 있다.

2. 오렌지(Oranges)

(1) 효능

- ① 면역증강, 눈 건강 개선, 결합조직 강화
 - 고함량의 vitamin C: 면역능을 증강시키고, 수정체를 건강하게 하며, 부신의 작용을 강화한다. 또한 인체의 관절, 근, 건 등의 결합조직을 강화한다.
- ② 혈압조절, 콜레스테롤 저하, 항염작용
 - pectin: 콜레스테롤 저하작용을 나타낸다.
 - hesperidin: hesperidin은 오렌지의 껍질안쪽 흰 부분에 많으며, 동물실험에서 혈압을 낮추고 콜레스테롤을 저하시키며 강력한 항염작용을 나타냈다.
- ③ 항바이러스작용
- ④ Mandarin oranges, tangerines, citron은 모두 비슷한 작용을 한다.



(2) 영양소

- ① Excellent source: flavonoids, vitamin C
- ② Very good source: 식이섬유
- ③ Good source: vitamin B₁/B₂/B₆/B₉/B₅, carotenes, pectin, 칼륨

3. 파파야(Papaya)

(1) 효능

- ① 소화불량 개선
 - papain: 단백질 소화효소인 papain은 파인애플에 함유된 브로멜라인과 마찬가지로 소화불량, 만성설사, 건초열, 외상, 알러지에 효과를 나타낸다.
- ② 암과 심장질환 억제
 - papain: Papain은 유리기의 작용을 억제하여 암, 심장질환 등의 퇴행성 질환에 좋다.



(2) 영양소

- ① Excellent source: flavonoids, vitamin C, carotenes
- ② Very good source: 식이섬유, vitamin B₉, E, 칼륨
- ③ Papain은 덜 성숙한 과일에 더 많이 함유되어 있다.

4. 복숭아(Peach)

(1) 효능

- ① 만성 퇴행성 질환 예방
 - lycopene, lutein: 만성 퇴행성 질환을 예방한다.

(2) 영양소

- ① Good source: flavonoids, carotenes, 칼륨
- ② Oxalates가 함유되어 있으므로 신장결석 환자는 주의해야 한다.



5. 배(Pear)

(1) 효능

- ① 콜레스테롤 저하, 장건강 개선
 - pectin: 수용성 pectin을 사과보다 많이 함유하고 있어서 콜레스테롤을 저하시키고 장을 건강하게 하는 작용을 한다.

(2) 영양소

- ① Very good source: 식이섬유
- ② Good source: vitamin C/B₂/E, Cu, 칼륨
- ③ 알러지성이 거의 없어서 어린이에게 과일을 처음 먹을 때 배를 제일 먼저 먹인다.



약사 Point

과일종류	주요성분	효능
망고	수용성, 불용성 섬유소	콜레스테롤 저하, 심장질환 예방
	mangiferin, catechol oxidase, lactase	단백질 소화작용
	고함량의 vitamin A	항균작용
	고함량의 철분	빈혈 예방
	고함량의 칼륨, 마그네슘	항산화작용, 근육 경련 억제
오렌지	고함량의 vitamin C	면역증강, 눈 건강 개선, 부신작용 강화, 결합조직 강화
	hesperidin	혈압감소, 콜레스테롤 저하, 항염작용
	pectin	콜레스테롤 저하
파파야	papain	소화불량 개선, 암과 심장질환 억제
복숭아	lycopene, lutein	만성 퇴행성 질환 예방
배	pectin	콜레스테롤 저하, 장건강 개선

■ 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: MICHALE MUYAY, N.D., JOSEPH PIZZORNO, N. D 1998, Prima Publishing