

과일의 건강성분(5)

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

파인애플, 자두, 서양자두, 산딸기, 딸기

1. 파인애플(Pineapple)

(1) 효능

- ① 단백질 소화작용, 항염작용, 호흡기 질환 치료
 - bromelain: 유황 함유화합물로서 단백질을 소화시키고 항염작용을 나타낸다. 특히 손목관절증후군, 관절염, 통풍 등에 강한 항염작용을 나타낸다. 또한 부비동염, 인후염, 호흡기 질환에서 점액분비를 억제하고 폐렴, 기관지염을 치료한다.
- ② 항산화작용
 - Mn: 에너지 생산에 필요한 보효소이며 항산화작용을 나타낸다.



(2) 영양소

- ① Excellent source: vitamin C, Mn
 - 한 컵의 파인애플은 Mn 하루 필요량의 73.1%를 제공한다.
- ② Very good source: vitamin B₁
- ③ Good source: vitamin B₆, Mg, Cu, 식이섬유
- ④ Bromelain: 항염작용을 강화하기 위해 파인애플은 식간에 먹는 것이 좋다.
- ⑤ 알러지 유발 작용이 약하기 때문에 알러지 질환을 가지고 있는 사람들에게 안전한 식품이다.

2. 자두(Plum)

(1) 효능

① 항암작용, 항산화작용

- neochlorogenic acid, Chlorogenic acid: phenol 유도체인 neochlorogenic acid와 chlorogenic acid는 강력한 항산화작용을 통해 항암효과를 나타낸다.

② 완화제



(2) 영양소

- ① 100g당(자두 2개 정도): 49cal
- ② Very good source: vitamin C
- ③ Good source: vitamin B₆/B₁/B₂, 식이섬유

3. 서양자두(Prune)

(1) 효능

① 골다공증 예방

- 보론: 골다공증에 있어 뼈형성을 증가시킨다.
- 폐경 이후 3~5년이 경과된 여성을 상대로 한 연구조사에 따르면 하루 12개의 푸룬을 3개월 복용한 결과 효소와 성장인자가 증강되었고 뼈의 형성이 증가되었다.

② 항암작용, 항산화작용

- neochlorogenic acid, chlorogenic acid: 항산화제로서 항암작용을 나타낸다.

③ 장 건강 유지, 변비 예방, 간해독작용

- 식이섬유: 장내 박테리아에 의해 butyric acid를 생성함으로써 장내 건강을 유지하고 변비를 완화시키며 간해독을 촉진한다.

④ 고에너지 간식으로, 항산화제, 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 철분, vitamin A의 보충식이다.



(2) 영양소

- ① 100g당(10~12개): 240cal
- ② Very good source: provitamin A, phenolic 화합물
- ③ Good source: vitamin B₁/B₂/B₆, 보론, 식이섬유
 - 서양자두 100g에는 보론의 하루 필요량(2~3mg) 함유되어 있다.

4. 산딸기(Raspberry)

(1) 효능

① 항암작용

- ellagic acid: 산딸기에 다량 함유되어 있으며, 강력한 항암작용을 나타낸다.

② 항산화작용

- flavonoids: 강력한 항산화 작용을 한다.

(2) 영양소

- ① Excellent source: 식이섬유, vitamin C, Mn, flavonoids, ellagic acid
- ② Very good source: vitamin B₂
- ③ Good source: vitamin B₆/B₉/B₃/B₅



5. 딸기(Strawberry)

(1) 효능

- ① 강력한 항암작용, 항염작용
 - pelargonidin: 딸기의 항산화제인 flavonoids는 anthocyanin 중의 pelargonidin으로서, 항염, 항암작용을 나타낸다.
 - COX의 작용을 억제하여 아스피린과 같은 항염작용을 나타낸다.
 - 연구조사에 따르면, 1,271명의 노인들에게 매일 딸기를 섭취하도록 한 결과, 그렇지 않은 그룹에 비하여 암의 발현률이 1/3 수준으로 낮게 나타났다.



(2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 32cal
- ② Excellent source: 식이섬유, vitamin C/K, flavonoids
- ③ Very good source: vitamin B₅/B₁, Mn, Iodine
- ④ Good source: vitamin B₆/B₉/H₉

약사 Point

과일종류	주요성분	효능
파인애플	bromelain	항염작용, 단백질 소화작용, 호흡기질환 치료
	Mn	항산화작용
자두	neochlorogenic acid, chlorogenic acid	항산화작용, 항암작용
서양자두	식이섬유	장 건강 유지, 변비 예방, 간해독작용
	neochlorogenic acid, chlorogenic acid	항산화작용, 항암작용
	보론	골다공증 예방
산딸기	flavonoids	항산화작용
	ellagic acid	항암작용
딸기	pelargonidin	항염작용, 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 MURRAY, N.D., JOSEPH PIZZORNO, N. D 1998, Prima Publishing