

# 채소의 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 할 수 있도록 각 식품의 영양소와 생리활성성분을 기재하였다.

## 키워드

돼지감자, 케일, 겨자잎, 파슬리, 감자, 래디쉬

## 1. 돼지감자(Jerusalem artichoke)

### (1) 효능

#### ① 혈당조절

- Polysaccharide인 inulin은 sugar로 전환되지 않으므로 에너지원이 되지 않고 혈당을 조절한다.

#### ② 콜레스테롤 저하

- Inulin은 장내에서 유익균을 증식시켜 장노폐물 생성을 방지하고 혈중 콜레스테롤을 저하시킨다.

#### ③ 항균작용 및 면역력 증강

- 백혈구의 활성을 증강시켜 세균이나 바이러스의 사멸을 촉진하고, 면역능력을 증강시킨다.



### (2) 영양소

① 열량: 100g당 7cal이지만 저장할수록 탄수화물이 sugar로 변하여 칼로리가 증가한다.

② Excellent: 비타민 B군의 공급원(특히 B1과 B5의 최고 공급원), K, Fe, Cu, Mo, Mg

③ Very good source: 비타민 B3

④ Good source: 비타민 B6/B2

⑤ 채소 중 가장 많은 양의 inulin을 함유하고 있다. 처음에는 많은 양의 inulin이 가스를 생성할 수 있으므로 처음에는 소량 복용하도록 한다.

## 2. 케일(Kale)

### (1) 효능

- ① 항암작용
  - 양배추와 동일한 십자화과 식물로 glucosinolate를 함유하고 있어 항암작용이 우수하다.
- ② 눈건강 강화
  - Chlorophyll, carotene(특히 beta-carotene), lutein, zeaxanthin 함량이 높다.



### (2) 영양소

- ① 열량: 20cal/100g
- ② Excellent: 비타민 C(케일 100g당 영양권장량의 70% 함유), carotene, 비타민 B6, Mn
- ③ Very good source: 식이섬유, Cu, Fe, Ca(우유의 3배)
- ④ Good source: 비타민 B1/B2/E
- ⑤ Progoitrogens 성분이 함유되어 있으며, 이는 효소 작용에 의해 goitrogens(isothiocyanates)가 되어 갑상선 기능을 억제한다. 이 효소를 불활성화 시키기 위해 반드시 약한 불에 9~12분 정도 익혀서 섭취하는 것이 좋다.
- ⑥ Oxalate 함량이 많아서 신결석의 원인이 될 수 있으므로 과량 섭취는 금한다.

## 3. 겨자잎(Mustard Green)

### (1) 효능

- ① 항산화작용 및 항암작용
  - 고함량의 비타민 C/E, beta-carotene, glucosinolate가 강력한 항산화작용 및 항암작용을 나타낸다.
- ② 심장질환 및 유방암 예방
  - 고함량의 칼슘과 마그네슘, 엽산 때문에 심장질환 및 갱년기 이후 여성의 유방암을 예방한다.



### (2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 35cal, 단백질 2.3g, 지방 0.4g, 탄수화물 7.2g, 콜레스테롤 없음.
- ② Excellent source: Carotene, 비타민 C/B9/E/B6, Ca, Mn
- ③ Good source: 비타민 B1/B2, 인, Mg, K, Fe
- ④ Progoitrogens 성분이 함유되어 있으며, 이는 효소 작용에 의해 goitrogens(isothiocyanates)가 되어 갑상선 기능을 억제한다. 이 효소를 불활성화 시키기 위해 반드시 약한 불에 9~12분 정도 익혀서 섭취하는 것이 좋다.

## 4. 파슬리(Parsley)

### (1) 효능

- ① 항암작용
  - Chlorophyll이 구운 음식을 먹고 발병하는 비뇨기계 암 등에 항암작용을 나타낸다.
  - Carotene, flavonoid, 비타민 C가 항암작용을 나타낸다.
- ② 강장작용
  - Chlorophyll 성분은 신경계를 자극하여 오랫동안 에너지 드링 크로 환영받아왔다.



### (2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 36cal, 섬유질 36g
- ② Excellent: Chlorophyll과 carotene이 다른 채소에 비해 월등하게 높다.
- ③ Very good source: 비타민 C/B9, Fe
- ④ Good source: Mg, Ca, Zn, K, 식이섬유

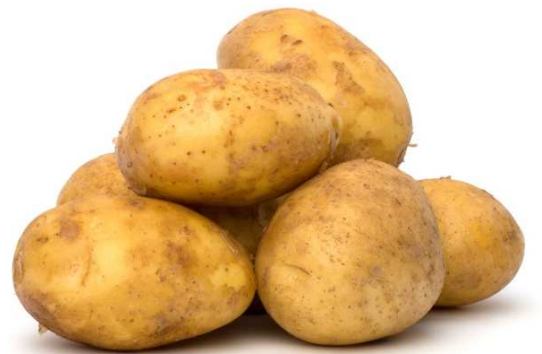
## 5. 감자(Potatoes)

### (1) 효능

- ① 화상치료
  - 감자는 껍질을 벗기고 썰어서 화상이나 피부질환에 붙이면 감염을 예방하고 치료가 빨라진다.

### (2) 영양소

- ① Very good source: 비타민 C/B6/B3/B7, 식이섬유
- ② 영양소(중간크기 감자): 단백질 2.5g, 열량은 115cal.
- ③ 감자 단백질의 특징으로 쌀이나 다른 곡류에 없는 아미노산인 lysine을 함유하고 있다.
- ④ 대부분의 영양소들이 껍질에 함유되어 있기 때문에 껍질째 먹어야 한다.
- ⑤ 감자는 저칼로리이지만 튀기거나 버터를 발라서 먹으면 고칼로리가 된다.



## 6. 래디쉬(Radishes)

### (1) 효능

- ① 항암작용
  - 십자화과 식물로 glucosinolate 성분이 항암작용을 나타낸다.
- ② 간해독
  - 다양한 유황 함유성분들이 담즙분비를 촉진하여 간질환 및 담도질환을 개선하고 소화력을 증진시킨다.

## ③ 이뇨 및 거담작용

- 인도에서는 이뇨제, 거담제, 가스 배출제, 변비약으로 사용하고 있으며, 비타민C 결핍증에도 사용한다.

## ④ 피부 미백

- 래디쉬 씨로 만든 로션은 기미와 여드름 치료용으로 사용된다.

**(2) 영양소**

## ① 잎

- Excellent: 많은 양의 비타민 C를 함유하고 있으며, 뿌리보다 6배나 많다.  
- Good source: Ca  
- 비타민 C는 열을 가하면 파괴되므로 샐러드용으로 사용하는 것이 좋다.

## ② 뿌리

- Very good source: Mo  
- Good source : 비타민 B9, K  
- Cu

**7. 복용정보 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 억제한다. 따라서 이들 채소들은 약한 불에 9~12분 동안 익혀서 효소를 불활성화한 시킨 후에 섭취하는 것이 좋다.

② 같은 효능을 가진 채소들은 함께 쥬스로 만들어서 섭취하면 좋다.

## 약사 Point

채소종류	성분	효능
돼지감자	inulin	혈당조절, 콜레스테롤 저하
케일	glucosinolate	항암작용
	chlorophyll, carotene(특히 beta-carotene), lutein, zeaxanthin	눈건강 강화
겨자잎	vitamin C/E, beta-carotene, glucosinolate	항산화작용 및 항암작용
	고함량의 칼슘과 마그네슘, 엽산	심장질환 및 유방암 예방
파슬리	chlorophyll, carotene, flavonoid, vitamin C	항암작용
	chlorophyll	강장작용
래디쉬	glucosinolate	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 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 MUYRAY, N.D., JOSEPH PIZZORNO, N. D 1998, Prima Publishing