

채소의 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 할 수 있도록 각 식품의 영양소와 생리활성성분을 기재하였다.

키워드

시금치, 호박, 고구마, 근대, 토마토, 양

1. 시금치(Spinach)

(1) 효능

① 빈혈

- 다른 식물에 비해 두 배의 Fe를 함유하고 있다.

② 강장작용

- 알칼리성 식물로 인체의 pH를 조절한다.

③ 눈건강 강화

- 풍부하게 함유된 lutein 성분이 눈을 건강하게 하고 시력감퇴를 예방한다.

④ 항산화작용

- Chlorophyll과 carotene이 풍부하여 항산화작용 및 항암작용을 나타낸다.

⑤ 항암작용

- 피부암 예방: 시금치의 flavonoid는 methylene-dioxyflavonol로, 추출물이 위암에 항암작용을 나타내며 쥐의 피부암을 경감시키는 것으로 알려져 있다.

- 유방암 예방: 시금치 추출물은 여성 유방암에 항암작용을 한다.



(2) 영양소

① Excellent: 비타민 K/C/B9

② Very good source: Mo, Mg, Fe, 비타민 B2

③ Good source: 비타민 B6/E/B1

2. 호박(Squash, Pumpkin)

(1) 효능

- ① 심장 강화, 폐암 예방, 혈당 조절
 - 고함량의 carotene이 심장을 강화하고, 제2형 당뇨병을 예방하며 항암작용을 나타낸다. 특히, 폐암에 효과적이다.
- ② 전립선 비대 예방
 - 호박씨는 양성 전립선 비대증에 효과적이다.



(2) 영양소

- ① Excellent: carotene
- ② Very good source: 비타민 C/B9/B7, K, 식이섬유
- ③ Good source: 비타민 B6/B3

3. 고구마(Sweet Potatoes)

(1) 효능

- ① 항산화 작용
 - 고구마에 함유된 단백질의 1/3이 glutathione 성분으로, 이는 고함량의 비타민 C, carotene과 함께 강력한 항산화 작용을 나타낸다.
- ② 혈당조절
 - 다른 전분 함유 식물과는 달리 혈당조절 영양식으로 분류된다.
 - 동물실험에서 혈당 수치를 안정화시키고 인슐린 작용을 증강시켰다.



(2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 90cal, 단백질 2g, 탄수화물 20.7g, 식이섬유 3.3g, sugar 8.4g
- ② Excellent: carotene
- ③ Very good source: 비타민 C/B6
- ④ Good source: Mn, Cu, 비타민 B7/B2/B9

4. 근대(Swiss chard)

(1) 효능

- ① 항암작용
 - Carotene과 chlorophyll, 식이섬유, 식물 색소들이 강력한 항암작용을 나타내며, 특히 소화기계 암에 효과

적이다.

- 동물실험에서 근대 추출물이 대장암 발병빈도를 감소시켰다.

② 골다공증 예방

- 근대 1컵의 비타민 K 함량은 영양권장량의 388.9%로, 많은 양을 포함하고 있다. 뼈에서 osteocalcin의 작용을 증강시키며, 칼슘 부착력을 높여 단단한 뼈를 만든다.



(2) 영양소

- ① 100g당 영양소: 90cal, 단백질 2g, 탄수화물 20.7g, 식이섬유 3.3g, sugar 8.4g
- ② Excellent: carotene, 비타민 E/C/K, chlorophyll, 식이섬유, Mg, Fe, Mn. K
- ③ Good source: Zn, Ca, 비타민 B6/B1/B3/B9, Se, 단백질

5. 토마토(Tomatoes)

(1) 효능

① 항산화 작용

- Lycopene이 세포손상을 일으키는 유리기의 작용을 차단하여 항산화 작용을 나타냄으로써 유방암, 대장암, 피부암, 폐암, 심장질환, 백내장, 시력감퇴를 예방한다.

② 전립선암 예방

- 실험에 의하면 고용량(6.5mg/day)의 lycopene을 섭취한 남성들에서 전립선암 발생빈도가 21% 감소하는 것으로 나타났다.



(2) 영양소

- ① 익힌 토마토 100g당 영양소: 3.2cal, 식이섬유 2g
- ② Excellent: 비타민 C/K/B9, carotene(lycopene)
- ③ Good source: 비타민 B6/B7/B3/B9
- ④ 노란 토마토의 lycopene 함량이 1kg당 5mg인데 반해, 아주 잘 익은 붉은 토마토는 50mg이다.
- ⑤ Lycopene 성분은 열에 강하며, 올리브유와 같은 오일과 함께 섭취하면 더욱 효과적으로 흡수된다.

6. 양(Yams)

(1) 효능

① 월경전 증후군 예방

- 식물성 에스트로겐인 diosgenin은 에스트로겐과 프로게스테론 합성의 기본성분으로, 인체에서는 프로게스테론으로 전환되지 않는다. 다만 여성에서 식물성 에스트로겐으로 작용하며, 과잉의 에스트로겐은 파괴한다.



② 간해독 작용

- 비타민 B6와 엽산이 간 해독 작용을 나타낸다. 익힌 양 한 컵에는 비타민 B6가 하루 필요량의 24% 함유되어 있다.

③ 유방 석회 및 섬유질화 예방

(2) 영양소

① 100g당 영양소: 110cal, 식이섬유 3.9g

② Very good source: 칼륨, 식이섬유

③ Good source: 비타민 B6/B/C, Mn, 탄수화물

7. 복약정보 주의사항

① 같은 효능을 가진 채소들은 함께 주스로 만들어서 섭취하면 좋다.

약사 Point

채소종류	성분	효능
시금치	Fe	빈혈
	lutein	눈건강 강화
	chlorophyll, carotene	항산화작용 및 항암작용
	methylene-dioxyflavonol	항암작용
호박	carotene	심장 강화, 폐암 예방, 혈당 조절
고구마	glutathione, vitamin C, carotene	항산화작용
근대	carotene, chlorophyll, 식이섬유, 식물 색소	항암작용
	vitamin K	골다공증 예방
토마토	lycopene	항산화작용 및 항암작용, 심장질환 예방, 눈건강 강화
양	diosgenin	월경전 증후군 예방
	vitamin B6, 엽산	간 해독

■ 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