



컬러푸드, 이래서 좋다

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

옛 말에 보기에 좋은 떡이 먹기도 좋다고 했던가. 그런데 그것만으로는 2% 부족하다. 보기에 좋은 떡, 컬러푸드에 대한 연구 결과를 살펴보면 보기에 좋은 떡은 먹기에만 좋은 게 아니라 건강에도 크게 도움이 된다. 왜 식탁을 알록달록 총 천연색으로 만들어야 하는지 자세히 알아보자.

컬러푸드가 주목을 받는 이유는 식품 고유의 색을 나타내는 색소들이 모두 천연의 항산화제(抗酸化劑)이기 때문이다. 항산화제는 우리 몸에서 끊임없이 생성되는 과산화물질을 없애주는 고마운 성분이다. 과산화물질의 축적은 노화, 암, 심장병의 원인이 될 수 있기 때문에 우리가 건강을 지킨다는 것은 결국 과산화물질과의 싸움이라고 볼 수 있다. 쉽게 말해서 항산화제는 노화를 억제하는 현대관 불로초(不老草)인 동시에 암이나 심장병 등 각종 질병

환을 예방할 수 있는 건강의 파수꾼인 것이다. 알록달록 고운 색 속에 이러한 기능을 하는 항산화제가 숨어있다면 얼마나 반가운 일인가.

강렬한 빨강 식품의 대표는 역시 붉은 고추. 한국인의 힘은 고추의 매운맛에서 나온다는 얘기가 있다. 그 매운 고추는 위궤양을 유발할 수 있다는 불명예스런 의심을 받기도 하지만, 한편으로 고추의 붉은색은 훌륭한 건강지킴이이기도 하다. 붉은 고추에는 비타민 A의 전구체가 되는 '베타카로틴'이 그 어떤 야채보다 많이 들어있다. 붉은 고추의 베타카로틴 함량은 풋고추의 무려 20배. 특히, 말린 고춧가루에는 그 농도가 더욱 높아지는데, 매일매일 고춧가루 듬뿍 들어간 김치를 먹을 수 있는 우리는 분명 복 받은 민족이다. 고추 대신 사용하는 피망 역시 청피망보다 홍피망의 영양가치가 훨씬 우수하다.

우리나라에서는 과일처럼, 서양에서는 야채처럼 먹는 특이한 식품 토마토. 타임지 선정 10대 항암식품에 당당히 이름을 올리며 건강식품으로서의 이미지를 더욱 굳게 다진 토마토의 비밀도 바로 색깔에 있다. 토마토의 붉은 색소로 알려진 '리코펜'은 토마토를 많이 먹는 이태리 사람들의 건강장수 비결로 잘 알려져 있다. 토마토가 붉게 익어가면 의사들의 얼굴이 파랗게 질려간다는 속담이 있을 정도이다. 특히, 리코펜은 심장을 튼튼하게 하는 것으로 밝혀져 육류의 섭취가 많은 사람들에게 더더욱 좋은 식품이다. 토마토의 리코펜은 지용성이고 열을 가해도 파괴되지 않는다. 따라서 기름과 함께 먹거나 익혀 먹으면 효과가 더욱 증가한다.

조금 더 현명한 소비자라면 야채 하나도 꼼꼼히 따져 보고 선택해야 한다. 수많은 초록색 야채들 중에서 들깨잎은 가히 근계일학이다. 들깨잎에는 칼슘이 시금치의 다섯 배나 들어있고 철분도 시금치만큼 많이 들어있다. 또 비타민 A와 C가 매우 풍부하게 들어있어 고기와 함께 먹으면 찰떡궁합이다. 뿐만 아니라 들깨잎 추출물은 암세포의 성장을 억제하는 효과도 입증되었다. 향기도 예술인 들깨잎이 건강에도 만점이라니, 몸에 좋은 약은 입에 쓰다는 옛말에 예외도 있음을 확인하는 순간이다.

서양 야채 중에서는 브로콜리의 항암효과가 특히 주목된다. 짙은 초록색에 꼬불꼬불 실타래가 영킨 모양의 브로콜리는 양배추와 함께 십자화과에 속하는 야채. 십자화과의 야채들은 대부분 항암작용을 나타내는 황화아릴류를 함유하고 있지만, 그중에서도 브로콜리의 항암효과는 가장 뛰어난 것으로 조사되었다. 이는 황화아릴류와 함께 초록색의 클로로필이 항산화작용을 하기 때문이다.

흔히 당근과 오이를 함께 먹으면 비타민 C가 파괴되는 것으로 알려져 있다. 이는 당근에 비타민 C 산화효소가 들어있기 때문인데, 당근과 다른 야채를 섞어서 아주 오랫동안 방치하지 않는 한 비타민 C 함량에 크게 영향을 미치지 못한다. 실제로 당근과 여러 가지 야채를 섞어서 녹즙을 만들어 냉장고에 넣어두었더니 하루가 지나도 비타민C가 70% 이상 남아 있었다.

과일을 먹을 때도 이왕이면 색이 더 진한 것이 현명하

다. 대부분의 과일이 항산화작용을 나타내지만 항산화능력은 크게 차이가 나기 때문이다. 과일의 대명사로 하루 한 개면 의사가 필요 없다는 사과는 의외로 항산화능력이 그다지 뛰어나지 않다. 반면 오렌지나 귤 등의 감귤류, 포도, 자두, 블루베리, 블랙베리, 딸기 등은 다른 과일보다 항산화능력이 더 우수하다. 결만 붉은 것이 아니라 속까지 색깔 있는 과일을 고르는 게 요령이다.

주황색이 선명한 감귤류는 특히 항암효과가 뛰어나다. 선명한 주황색의 정체는 '카로티노이드계통'의 색소로 이것이 우리 몸의 유해산소를 없애주는 방패가 되어준다. 흡연을 하거나 스트레스를 많이 받는 사람들에게 안성맞춤이다. 또한 오렌지나 귤 등에는 암세포의 성장을 억제시키는 '리모넨'이라는 성분이 듬뿍 들어있다.

적포도주가 백포도주보다 더 주목받는 것도 색소 때문이다. 프랑스 사람들이 육류, 유제품을 많이 섭취하면서도 심장병이 적은 이유가 늘 식사와 함께하는 붉은 포도주 때문이라는 말이 있을 정도로 포도주, 특히 붉은 포도주의 심장병 예방 효과는 뛰어난 것으로 알려져 있다. 포도의 항암효과는 '레스베라트롤'이라는 기능성 성분 때문인데, 이것은 과육보다는 껍질과 씨에 많이 들어 있다.

카레의 색으로 알려진 짙은 노란색은 바로 카레에 들어가는 향신료의 일종인 '커큐민'의 색깔이다. 향긋하고 맛있는 카레의 그 예쁜 노란색 속에 건강의 비밀이 숨겨져 있다. 최근 커큐민이 암을 예방하는 것으로 밝혀지면서 카레는 당당히 항암식품 리스트에 이름을 올릴 수 있게 되었다.

건강에 좋은 파란색 식품으로는 등푸른 생선을 꼽을 수 있다. 꽁치나 고등어, 삼치, 참치 등이 모두 여기에 속한다. 등푸른 생선의 '오메가-3 지방산'은 심장병과 암을 예방할 뿐 아니라 두뇌의 발달과 염증의 치료에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 특히, 포화지방의 섭취를 제한해야 하는 심장순환기계 질환 환자라면 포화지방이 많은 육류를 대체할 수 있는 우수한 단백질 공급원으로는 등푸른 생선이 최고다.

이제 우리의 식탁에 무지개를 띄우자. 알록달록 무지개가 우리를 건강의 나라로 인도할 것이다. ☺