

# 토마토

서울여대 영양학과 교수 이 미 숙

토마토, 다양하게 즐겨봅시다.

과일일까? 채소일까? 알쏭달쏭 토마토.

타임스지 선정 10대 건강식품의 하나인 토마토가 다양한 변신을 시도했다. 한입에 쏙 방울토마토, 대추처럼 길쭉한 대추토마토, 주렁주렁 매달린 송이토마토, 검붉은 색깔의 흑토마토까지. 다양한 토마토의 세계로 폭 빠져보자.

분류기준에 따라 토마토는 과일이 되기도 하고 채소가 되기도 한다. 식물학적인 대분류로 토마토는 분명 과일이다. 씨를 품고 있는 육질이 있기 때문이다. 이런 기준으로 보면 오이, 가지, 호박, 고추도 모두 과일이다. 고개가 갸웃거리는 대목이다.

원예학적인 분류법으로는 얘기가 또 달라진다. 원예학에서는 나무식물의 열매만을 과일로 인정하고 줄기식물의 열매를 과일로 인정하지 않기 때문에 토마토는 채소가 된다. 이러한 기준이라면 수박, 딸기, 참외도 모두 채소여야 맞다. 참 황당한 일이 아닐 수 없다.

때문에 식품학에서는 또 다른 특별한 분류기준을 둔다. 열매 중에서도 당분 함량이 높은 것은 과일, 당분 함량이 낮은 것은 채소로 분류하고 특별히 이런 채소를 과채류(果菜類)라고 한다. 이러한 기준에 따르면 토마토는 과채류에 속하게 된다.

이 아리송한 문제에 대해 미국의 대법원에서는 1893년 토마토가 채소라고 판결을 내렸다. 당시 미국에서는 과일은 수입관세가 없고, 채소는 수입관세가 높았기 때문에 토마토가 채소인지 과일인지는 매우 중요한 문제였던 셈이다. 그러나 그 판결의 기준이 토마토를 디저트로 먹지 않고 요리에 사용하기 때문이었다니, 토마토를 디저트로 먹고 있는 우리나라 법원이었다면 정 반대의 결과가 나오지 않았을까?

식물학적 기준이 어떻고, 원예학적 분류가 어떻고, 미국사람들이 토마토를 채소라고 우겨도 우리나라에서는 과일가게에 가야 토마토를 살 수 있다. 생과일주스 매뉴판에도 토마토주스는 빠지지 않는다. 그러나 영양학적으로 보았을 때 토마토는 분명 채소에 더 가깝다. 당분 함량이 낮아 열량이 보통 과일의 1/3~1/2 수준이다.

토마토가 빨갛게 익어갈 때 의사들의 얼굴이 파랗게 질려간다는 서양 속담이 있다. 그만큼 토마토가 건강에 좋다는 얘기다. 이탈리아, 스페인 등 지중해 연안의 나라

에서는 토마토가 약방의 감초처럼 대부분의 요리에 빠지지 않고 들어간다. 전문가들은 지중해식 식사가 노화 방지에 효과적인 근거로 올리브오일과 함께 토마토를 꼽기도 한다.

토마토에 많이 들어 있는 몇 가지 성분의 효능을 살펴보면, 무기질 중에서 특히 함량이 높은 칼륨은 혈압을 낮춰주는데 매우 효과적이다. 비타민인 베타카로틴과 비타민 C는 항산화 물질로 잘 알려졌다. 항산화 작용은 세포의 노화를 억제할 뿐 아니라 심장을 보호하고, 발암물질로부터 DNA를 보호하여 암세포로 전이되는 것을 막아주는 효과가 있다. 비타민 B1, B2는 우리 몸에서 열량 영양소가 대사되면서 에너지를 만들어낼 때 도와주는 역할을 한다. 따라서 토마토는 에너지 대사가 활발하게 이루어져 지속적으로 에너지를 만들어낼 수 있도록 도와주고, 피로 회복에도 도움을 줄 수 있다.

영양 성분 이외에 토마토의 가장 중요한 성분으로 라이코펜을 빼놓을 수가 없다. 라이코펜은 잘 익은 토마토의 붉은 색소 성분으로 항산화 작용이 매우 뛰어나다. 토마토의 라이코펜은 항암 작용이 있는 것으로도 잘 알려졌다.

이를 확인하기 위해 실시한 한 연구 결과를 보면 라이코펜만 먹인 경우보다 토마토를 먹은 경우에 항암 효과가 더 뛰어났다고 한다. 그러니까 라이코펜이라는 한 가지 성분만 항암 작용이 있는 것이 아니라 토마토에 들어 있는 여러 가지 성분들이 함께 항암 작용을 나타낸 셈이다.

열량이 낮고 식이 섬유소가 풍부하다는 것도 토마토의 장점이다. 살 빼기가 온 국민의 관심사인 지금 토마토는 다이어트 식품으로 안성맞춤이다. 식이 섬유소는 포만감을 주어 배고픔 없이 살을 뺄 수 있도록 도와주며 혈당을 일정하게 유지하는 역할을 하기 때문에 당뇨병자에게도 추천 식품이다.

한편 토마토의 카로틴이나 라이코펜 등 기능성 성분은 모두 지용성으로 기름과 함께 먹었을 때 더 흡수가 잘된다.

토마토와 양상추를 올리브오일로 만든 드레싱으로 버무린 샐러드라면 완벽한 하모니를 이룬 건강 샐러드가 될 것이다.

채소는 날것으로 먹는 것이 좋다는 생각이 일반적이다. 그러나 다른 채소들과 달리 토마토는 익혀서 먹는 것이 더 좋다. 물론 열에 약한 비타민 C는 파괴가 될 수 있지만, 토마토를 익혔을 때 심장보호 효과가 더욱더 증가한다. 갈아서 먹는 방법은 장단점이 모두 있다. 단점으로는 열에 약한 비타민이 파괴될 수 있다는 것이다.

특히 비타민 C와 엽산의 파괴가 잘 일어난다. 그러나 갈아먹으면 씹어서 먹을 때 보다 조직을 더 잘게 부수주는 효과가 있기 때문에 소화액과 더 잘 섞일 수 있게 된다. 따라서 각종 영양소의 흡수율을 높일 수 있다는 장점이 있다.

토마토의 보관 방법은 토마토 숙성 상태에 따라 달라진다. 덜 익은 토마토는 실온에서 완전히 익혀 냉장고에 넣어두는 것이 좋다. 다 익은 토마토는 냉장 보관이 더 신선하게 오래 보관할 수 있는 방법인데, 5도 이하일 때는 조직감이 나빠질 수 있으므로 10도 정도의 온도를 유지하는 것이 좋다. 또 수분이 날아가지 않도록 비닐봉지에 담아 보관해야 한다.

복숭아만큼 흔하지는 않지만 토마토도 간혹 알레르기를 유발하는 것으로 알려졌다. 그러나 익혀서 먹는 경우에는 알레르기 반응이 줄어들 수 있다. 알레르기가 심하지 않으면 익힌 토마토소스 등을 소량씩 먹어보면서 반응을 관찰해 알레르기를 극복하고 토마토를 먹을 수도 있다.

싸고, 맛있고, 건강에도 좋은 토마토.

이제 요리로, 디저트로, 그리고 간식으로 다양하게 즐겨보자. ㉞

