



생/활/정/보

암을 이기는 한국인의 음식 - 버섯

버섯은 전 세계적으로 약 2천여종이 확인되었고 우리나라에서만 약 1천여종이 보고되어 있다. 이중 약 400여종이 식용 가능하나 실제로 사용되는 것은 약 25~30여 종으로 알려져 있다. 버섯은 이미 오래 전부터 **강장, 면역, 항균, 해독, 이뇨** 등 다양한 약리 작용으로 인해 한방 및 민간에서 약용으로 사용하여 왔다. 육질이 좋고 다른 채소에 비하여 단백질의 함량이 높아 식용으로도 애용돼온 우리에게 매우 친숙한 식재료이다.



흔히 버섯 가공식품을 말할 때 자실체와 균사체로 구분하는 경우가 많은데 이것은 버섯이 곰팡이와 비슷한 포자 식물이기 때문이다. 버섯의 씨앗이 되는 포자가 분화하여 곰팡이와 같은 균사의 덩어리를 형성한 것을 균사체라 하고, 균사체가 모여 버섯의 완전한 형태를 이룬 것을 자실체라 한다.

버섯에는 단백질 외에도 비타민, 미네랄 등 인체에 유효한 미량원소가 다양하게 함유되어 있으며, 특히 종류에 따라 폐놀화합물, 단백질당체 등의 여러가지 생리 활성물질이 함유되어 있어 암의 예방 및 치료에 도움을 줄 수 있다. 버섯의 단백질 구성성분 중 많은 함량을 차지하는 글루타치온은 유해산소를 제거하는 항산화 활성이 높은 물질로 여러가지 질병에 다양한 활용이 가능하다.

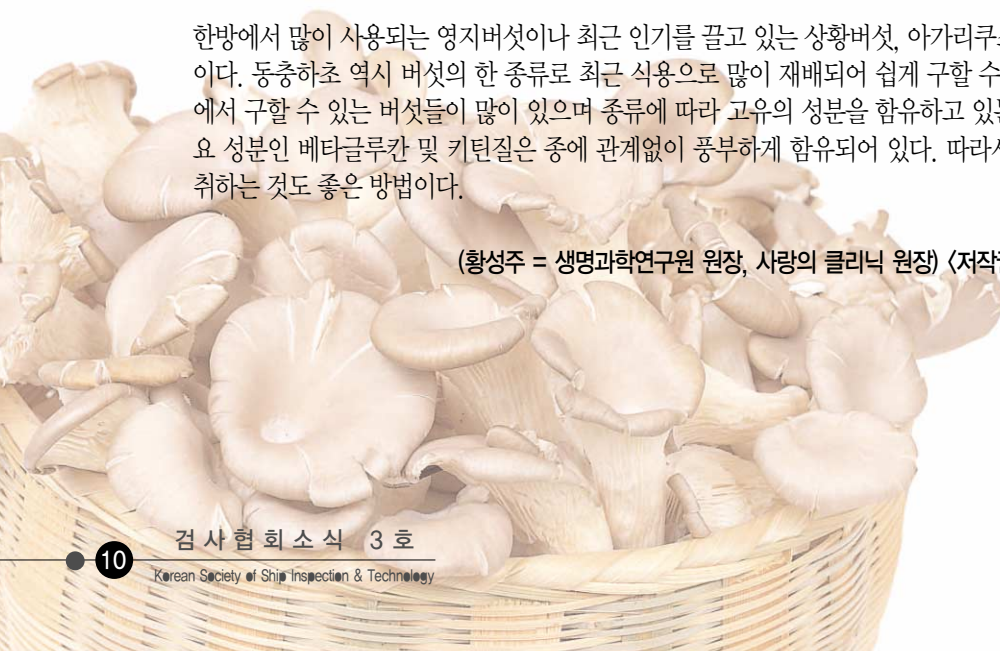
버섯의 세포벽은 다른 식물들과는 달리 키틴질로 구성되어 있는데 항종양 및 면역활성 등의 작용이 보고되어 있다. 버섯을 구성하는 다당체 중 많은 함량을 차지하는 베타글루칸은 여러 연구 결과 항종양 및 면역조절에서 높은 활성을 나타내어 암의 치료에 많은 기대를 모으고 있다. 베타글루칸은 또 체내 지질대사 개선, 항당뇨 효과 및 간독성 완화 등에 대한 많은 연구가 보고되고 있어 다양한 활용이 기대된다.

이밖에도 버섯에는 탄닌, 레소르시놀 등의 폐놀화합물과 퀴세틴 등의 플라본화합물 및 항암 활성을 나타내는 다양한 생리 활성물질이 함유되어 있어 이를 이용해 의약품으로 개발하려는 연구도 많이 이루어지고 있다.

버섯을 섭취하는 방법은 약리성분이 강하고 시중에서 구하기 어려운 종류를 찾기보다는 구입하기 쉽고 널리 알려져 있는 종류를 택하는 것이 안전하다. 식용으로 많이 사용되는 표고버섯도 암의 치료와 예방을 위한 좋은 식품이 될 수 있다.

한방에서 많이 사용되는 영지버섯이나 최근 인기를 끌고 있는 상황버섯, 아가리쿠스버섯 등도 활용할 수 있는 좋은 재료들이다. 동충하초 역시 버섯의 한 종류로 최근 식용으로 많이 재배되어 쉽게 구할 수 있는 재료 중 하나이다. 이 밖에도 시중에서 구할 수 있는 버섯들이 많이 있으며 종류에 따라 고유의 성분을 함유하고 있는 종도 있으나 버섯을 구성하고 있는 주요 성분인 베타글루칸 및 키틴질은 종에 관계없이 풍부하게 함유되어 있다. 따라서 일단 저렴하고 구하기 쉬운 버섯을 섭취하는 것도 좋은 방법이다.

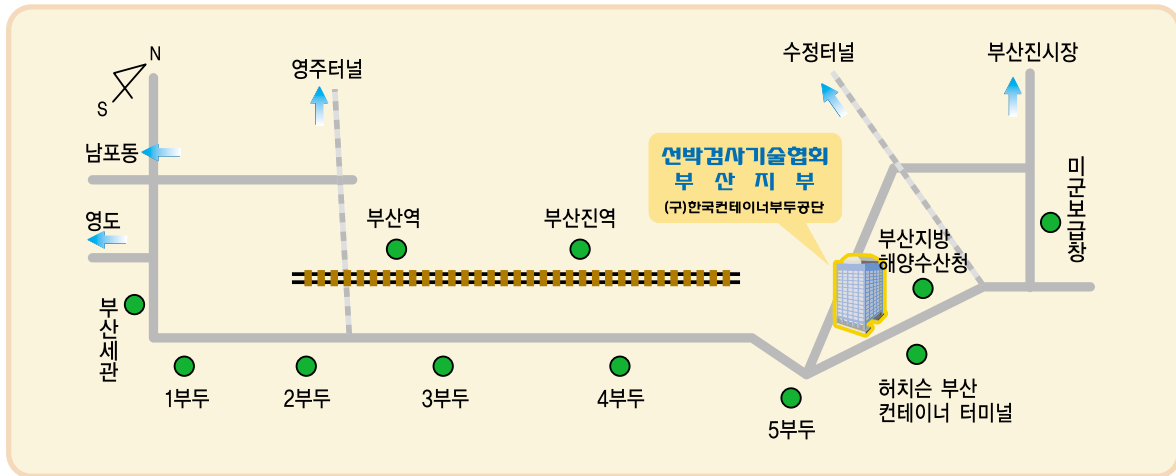
(황성주 = 생명과학연구원 원장, 사랑의 클리닉 원장) (저작권재 C)연합뉴스. 무단 전재-재배포 금지



부산지부 이전안내

협회 부산지부는 새로운 업무환경을 조성하기 위하여 지부 사무실을 아래와 같이 이전합니다.

- ☎ 이전장소 : 부산광역시 동구 좌천동 68-889 (구)한국컨테이너부두공단 8층
(부산지방해양수산청에서 제5부두 쪽으로 약30m거리)
- ☎ 전화번호 : 051) 638-6221~5
- ☎ FAX번호 : 051) 638-6226
- ☎ 이전 후 업무개시 일자 : 2006. 5. 2
- ※ 2006. 4. 28까지 현재의 영도사무실에서 업무수행



알/리/는/말/씀

검사협회 소식은 고객서비스 향상을 위하여 협회 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 선박검사기술협회의 홍보지입니다. 협회소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 아래 사항에 관한 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

- ☎ 고객서비스 향상을 위한 활동
- ☎ 각종 검사제도개선 및 해양수산정보
- ☎ 해양사고 예방활동 및 대책 등

☎ 연락처 : 전략기획팀 | TEL . 032-260-2226 | FAX . 032-260-2315
| E-mail . youngmin@kst.or.kr

