

# 고구마



마오리족 사람들에게 대장암의 빈도가 극히 낮다는데서 착안해 뉴질랜드 대학이 최근 연구한 결과에 따르면 마오리족의 고구마 섭취량이 다른 종족보다 훨씬 많은 것으로 나타났다. 이 대학은 계속된 연구를 통해 붉은 색이나 보랏빛 껍질을 가진 과일이나 채소에 포함된 항산화 물질의 양이 그렇지 않은 군에 비해 4배 이상 높고, 생체 이용도도 더 높다는 것을 밝혀냈다.



**고구마**에는 피로 회복에 도움이 되는 비타민 B1, B2, C와 젊어지는 비타민으로 널리 알려져 있는 비타민 E(토코페롤)가 많이 포함되어 있고, 특히 고구마에 들어있는 비타민 C(100g당 25mg)는 조리 과정을 거쳐도 70~80%가 파괴되지 않고 남는 장점이 있다. 이처럼 몸에 좋은 성분들은 특히 고구마의 껍질에 많기 때문에 가능한 껍질을 벗기지 말고 잘 씻어서 먹는 것이 좋다. 고구마를 많이

먹으면 방귀가 지독하다는 속설이 있는데 이는 잘못됐다. 고구마에 포함된 다량의 섬유소가 인체에 유익한 장내세균들에 의해 분해되면서, 가스 발생의 양은 증가하지만 고약한 냄새를 일으키는 인돌, 황화수소 등은 거의 발생하지 않는다.

아마도 방귀의 양이 늘어 이렇게 착각하거나 함께 먹은 음식들의 영향을 받아 냄새가 나는 것으로 오인하는 것 같다. 고구마를 자를 때 나오는 우윳빛 액체인 알라핀도 섬유소와 더불어 변비 해소에 큰 도움이 되므로 요구르트, 청국장 등과 함께 부작용이 없는 변비 치료 보조제로 사용될 수 있다.

우리가 보통 먹는 음식에는 하루 12g 이상의 소금이 포함되어 있는데, 고구마 100g 중에는 칼륨이 460mg이나 함유되어 있어 여분의 염분을 소변과 함께 배출시키므로 혈압을 내리는 작용을 한다. 철분도 풍부하여 요즘 편식하는 아이들이나 다이어트 하는 여성들에게 흔한 철결핍성 빈혈 해소에 도움이 된다.

중간 크기 고구마 한 개의 열량은 170Kcal 정도로(100g당 약 130Kcal) 다른 음식에 비해 섬유질이 풍부하여 포만감이 쉽게 느껴지고 변비해소와 피부 미용에도 도움이 되므로 저녁 식사 대신 우유 한잔과 함께 먹으면 다이어트 하는 사람에게 아주 좋은 대용식이 될 수 있다. 