

피를 맑게 해주는

“미나리”



미나리는 피를 맑게 해주는 대표적인 식품으로 옛날부터 귀히 여겨 궁중에 진상하던 식품이다. 정유 성분으로 인하여 독특한 향과 맛을 지니기도 하지만, 비타민A와 비타민C, 칼슘, 철분 등 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이다. 동의보감이나 본초습유에 따르면 미나리는 머리를 맑게 하며, 대장과 소장을 원활하게 해주는 등 신진대사를 촉진시킨다. 또한 고열을 내려주고 류머티즘에 유효하며 여러 가지 병의 증세에 효과적이라고 기록되어 있다.

미나리는 혈압을 내려주는 효능이 인정되어 고혈압 환자들이 즐겨 찾는 식품이며, 번비를 해소하고 독을 제거하는 작용도 있다고 알려져 있다. 최근 연구결과를 살펴보면, 미나리가 간염이나 위염에 효과적이라는 결과가 보고되고 있다. 미나리의 함유 성분을 분석해본 결과, 단백질, 지방, 다른 무기물과 함께 플라보노이드라고 불리는 식물성 색소 물질인 퀘르세틴과 캄페롤 등을 함유하고 있다. 퀘르세틴은 항산화 물질로 체내세포를 산화시키는 물질로부터 보호하고, 항염증, 항암에 유효한 물질임이 밝혀지고 있다. 퀘르세틴은 유방암, 대장암, 난소암, 위암, 방광암에 항암 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

또 세포를 이용한 연구결과에 의하면 세포주기의 하나인 G2/M이라고 불리는 세포분열 과정을 억제하고, 세포사멸을 유도하여 폐암을 억제할 수 있다. 캄페롤은 대장암 세포의 증식을 억제하는데, 이는 단백질(Retinoblastoma Protein)의 인산화를 감소시키기 때문이다. 이로 인해 세포주기 진행을 촉진하는 단백질들의 유전자 전사가 감소되어 세포주기가 G1기에서 S기로 이행되지 않기 때문에 세포증식이 억제된다. 캄페롤은 대장암, 유방암, 폐암, 전립선암 등에서 세포사멸을 유도하여 세포의 증식을 억제하는 것이 밝혀졌다. 특히 이 두 가지 물질을 함께 처리했을 때, 암세포의 증식 억제가 현저히 증가했다는 연구결과도 보고 되었다.

미나리는 달고 독성이 없어 예로부터 여러 가지 요리에 독특한 향기와 맛을 첨가해주는 재료로 사용되어 왔다. 미나리를 끓는 소금물에 데친 후 카로티노이드 및 플라보노이드 색소 함량의 변화를 조사한 실험 결과에 의하면 퀘르세틴과 캄페롤이 60% 증가한 것으로 나타났다. 따라서 미나리를 끓는 소금물에 살짝 데쳐 섭취하는 것이 플라보노이드 색소의 이용 측면에서 유용하다고 보고되고 있다. 미나리전, 미나리무침, 미나리강회 등이 미나리를 사용한 대표적인 음식이며 매운탕 끓일 때나 김치를 담글 때도 미나리를 넣고 있어 미나리를 첨가한 음식들도 많이 찾아볼 수 있다. 우리가 쉽게 접하는 음식들을 통하여 미나리를 꾸준히 섭취하면 지금껏 잘 알려져 온 고혈압예방이나 항염증, 면역증강 뿐만 아니라, 암의 발생을 예방하고 억제하는데도 큰 도움을 얻을 수 있을 것이다.



〈한림대 식품영양학과 윤정한 교수〉