

비타민 C, 레몬의 2배

“브로콜리”



최근 국내에서도 많이 재배되면서 식탁에 자주 오르는 친근한 십자화과(배추과 또는 겨자과라고도 함) 채소 중의 하나가 브로콜리다. 양배추의 일종인 브로콜리는 지중해 지방이 원산지라 추정된다. 브로콜리에는 특히 비타민 C의 함유량이 레몬의 약 2배로 채소 중에서 제일 많으며, 비타민 A를 비롯하여 B1, B2, 칼슘, 인, 칼륨 등의 미네랄 성분도 다량 함유되어 있다. 브로콜리는 많은 성인병의 예방에 효능이 좋은 것으로 알려졌는데 미국 국립암연구소에서 선정한 최고의 암예방 식품 중 하나로 꼽히면서 소비자로부터 더욱 많은 관심을 받게 되었다.


특히 브로콜리를 포함한 십자화과 식물에 존재하는 휘발성 유기화합물들은 암의 예방과 관련된 특이한 효소들의 활성화를 유도함으로써 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 왔는데 이들 물질들은 체내에서 설포라판(Sulforaphane)이라는 물질로 가수분해된다. 연구논문들에 따르면 브로콜리의 설포라판이 유방암 세포의 증식을 막는 데 유용하다는 것 외에 폐암 및 대장암 등의 예방에도 뛰어난 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 설포라판은 발암 억제에 중요한 역할을 하는 제2상 효소를 선택적으로 활성화하여 발암물질을 세포 내에서 제거하는 효과를 가지는 것으로 알려져 있으며, 다단계 발암과정의 모든 단계를 차단함으로써 강력한 항예방 및 항암 효능이 있을 것으로 기대된다.

최근 동의대 한의과대학 연구실의 실험 결과에 의하면 설포라판은 수지상세포의 분화 유도 가능성이 매우 높아 면역치료제로서의 개발 가능성도 높을 것으로 추정된다.

그 외 브로콜리를 포함한 플라보노이드가 풍부한 식품은 심장병 발생 위험을 20% 이상 줄일 수 있으며, 유해산소를 없애는 항산화 성분도 풍부하게 함유되어 있다.

브로콜리를 매주 두 번 이상 먹는 사람은 매달 채소를 한 번 이하 섭취하는 사람에 비해 백내장 발생 위험을 20% 이상 낮출 수 있는 것으로 보고된 바도 있다.

브로콜리에는 다량의 칼슘이 함유되어 있으며, 칼슘의 체내 흡수를 도와주는 비타민 C도 풍부하게 존재하므로 골다공증의 예방에도 매우 효과적일 것으로 생각된다.

불필요한 과다의 브로콜리 섭취는 일부 부작용도 있을 수 있으나, 일반적으로 우리가 식품을 통해 섭취하는 정도의 양은 인체에 안전하며 암의 예방뿐만 아니라 다양한 성인병의 예방에 큰 도움이 될 것이다. 

(동의대 한의과대학 최영현 교수)