

여름을 이기게 할 수 있는 보양 식품

부추



여름을 이기게 할 수 있는 보양 식품으로서, 우리나라의 전통 발효식품인 된장이나 김치와도 미묘한 조화를 이루는 채소로 부추를 꼽을 수 있다. 부추는 소화 작용을 돕는 달래과에 속하는 다년생 초본이며 지역에 따라 정구지, 줄, 솔, 소풀이라고 불리기도 한다. 부추는 일 년 내내 구할 수 있으나 이른 봄부터 여름에 걸쳐 나오는 것이 연하고 맛이 좋다. 예로부터 간 기능을 강화하고, 혈액순환을 도우며 몸을 따뜻하게 하고, 만성요통을 개선하고, 감기나 설사, 빈혈의 치료에도 효능이 있는 것으로 전해져 왔다.

여성에게는 나쁜 피를 배출시키는 작용이 있어 생리량을 증가시키고, 생리통을 완화하며, 냉한 체질을 개선하는 효능이 탁월하고, 남성에게는 간 기능을 강화시켜 정력을 증강시키는 스테미나 식품으로 알려져 있다.

부추는 다른 채소류에 비해 비타민 A, B1, C 및 칼슘과 철분을 많이 포함하고 있다.

특히 특유의 향미성분으로 알릴화합물을 함유하고 있어 생선이나 육류의 냄새를 제거하며, 소화 기능을 도울 뿐 아니라 항균작용을 가지고 있어 식중독이 잦은 여름철에는 특히 권할 만한 채소이다.

연구결과에 따르면 부추는 발암원에 의한 돌연변이 유발을 억제하고 위암, 유방암, 간암세포의 성장을 억제하는 것으로 보고되고 있어 그 항암 가능성이 주목되고 있다.

부추를 재료로 하여 만드는 대표적인 요리로 부추김치 및 부추된장국을 들 수 있는데, 이들의 항암기능성 역시 관심을 끌고 있다.

부추김치는 부산대학교 박진영 교수 연구팀에 의해 돌연변이 유발 실험계 중의 하나인 Ames(엠즈) 실험계에 의한 항 돌연변이 효과가 높은 것으로 보고되었고, 진핵 세포를 이용한 발암실험계에서도 암 발생을 감소시키는 것이 확인되었다. 또 암세포의 세포주기 중 G2/M기에서 세포주기를 지연시킴으로써 인체 위암세포와 결장암 세포의 증식을 크게 억제하는 것으로 관찰되었다.

더욱이 이러한 부추김치의 항 발암 및 항암효과는 우리가 즐겨먹는 배추김치보다도 월등히 높게 나타났다는데, 이는 부추 속에 함유된 알릴화합물과 엽록소 및 여러 영양성분에 기인하는 것으로 여겨지고 있다.

부추는 또한 우리나라 전통 발효식품인 된장과도 찰떡궁합을 이루는 채소인데, 예로부터 음식물에 채하여 설사를 할 경우 부추를 된장국에 넣어 끓여 먹으면 효과가 있다고 알려져 있다.

된장국에 부추를 넣으면 된장의 짠맛을 감소시키고, 된장에 부족한 비타민 A와 C가 부추로 인해 보완됨으로써 영양학적으로도 이상적인 음식궁합을 이루게 된다.

된장의 항암 기능성은 널리 인정되고 있어, 이에 부추를 첨가한 부추된장국의 항암 기능성은 영양학적인 측면에서 뿐만 아니라 건강기능성 측면에서도 웰빙시대에 걸맞은 음식이 아닐 수 없다.

무더위가 기승을 부리는 요즘의 상차림에서 여름철 보양식품이자 항암 효능이 탁월한 부추는 빼놓을 수 없는 주인공이 아닐까?

〈출처: 부산대 식품영양학과 조은주 교수〉