자연이 준 기적의 물, 식초

요리를 할 때 넣는 조미료 정도로만 알고 있던 식초의 효능이 부각되면서 지난해에 이어 올해도 '식초 음료'가 큰 인기몰이를 하고 있다. 대중의 입맛과 마음을 사로잡은 식초에는 각종 아미노산과 유기산이 풍부해 일반인들이 생각하는 것 이상으로 다양한 효능이 숨겨져 있다는데. 알면 알수록 몸에 좋은 식초, 새콤달콤한 맛 속에 숨겨진 식초의 다양한 효능과 활용법을 알아보자.

| 1만 년의 지혜가 담긴 식초의 효능 |

식초는 1만 년 전 술이 발효되면서 우연히 만들어진 조미료로, 음식의 맛을 돋우고 풍미를 좋게 할 뿐 아니라 건강과 미용에도 좋다. 흔히 산도가 높아 산성식품으로 잘못 알려져 있으나 일단 체내에 들어가게 되면 알칼리성으로 바뀌어 위와 장 속의 노폐물을 세척해 주고, 산성화된 몸을 적절히 중화시키는 역할을 한다. 또한 식초에 들어 있는 필수 아미노산은 몸의 저항력을 높이며, 체액을 약알칼리로 유지시키는 기능을 한다.

피로회복, 살균 · 해독의 명약 식초의 주성분인 초산은 유기산의 일종으로 피로물질인 젖산을 몸 밖으로 배출시켜 피로를 해소시키며, 스트레스 호르몬인 부신피질 호르몬을 배출시키는 기능이 있어 스트레스 해소에도 좋다. 살균과 해독 작용도 탁월해 기미와 검버섯, 여드름 같은 신체의 독을 없애 줄 뿐 아니라 요산과 같은 노폐물을 배출해 통풍 등을 예방한다. 한방에서는 식초의 가장 큰 장점으로 해독 기능을 꼽는데, 식초의 초산이 간의 해독작용을 도와 쇠약해진 간을 보해 주기 때문이다.

혈압 걱정, 암 걱정 뚝! 식초는 당의 대사를 활발하게 하는 작용이 있어 혈당치를 낮추며 혈압강하, 비만방지, 항당뇨 효과

웰빙문화의 키워드로
떠오른 식초 음료

가 있어서 고혈압, 비만증, 당뇨병 예방과 치료에 좋다. 각종 요리를 할 때 식초를 사용하면 소금 사용량을 줄이게 돼 혈압이 올라가는 것을 막아준다. 또 식초의 유기산은 동맥을 보호하고 콜레스테롤 생성을 억제해 혈액순환을 원활하게 하며, 강력한 항산화 작용으로 피를 정화시켜 성인병을 막고 암에 대한 면역력을 높여준다. 식초만 많이 먹어도 암 발병률이 반으로 떨어진다는 말이 있을 정도다. 특히 간암, 위암, 대장암, 유방암 예방에 효과적이다.

변비, 골다공증에도 특효 발효식품인 식초는 장을 튼튼하게 할 뿐 아니라 소화기능을 돕고, 위장의 운동을 조절해 설사나 변비를 막아주는 작용을 한다. 검정콩이나 서리태를 식초에 담가 만든 초콩을 꾸준히 섭취하면 변비를 해소할 수 있다. 또 식초 자체에는 칼슘이 없지만 식초의 구연산이 음식물의 칼슘 흡수율을 높여주기 때문에 갱년기 여성의 골다공증 예방에도 효과적이다.

| 몸에 좋은 식초, 제대로 먹는 법 |

식초 연구로 1953년 노벨생리의학상을 수상한 영국의 크레이브스 박사는 하루 100mg의 천연식초를 꾸준히 섭취할 경우 남자는 6년, 여자는 8년 정도 평균수명보다 더 오래 살 수 있다고 밝혔다. 식초의 이런 다양한 효능들이 임상실험을 통해 과학적으로 입증되면서 식초 음료 시장이 우후죽순으로 팽창하고 있다. 그러나 무턱대고 아무 식초나 마시는 것은 금물이다. 식초를 잘못 선택하면 효능을 기대할 수 없을뿐더러 부작용이 생길 우려도 있다. 그렇다면 어떤 식초를 섭취해야 건강에 이로울까?

자연 발효된 양조식초가 제격 식용으로 사용되는 식초는 제조법에 따라 양조식초와 합성식초로 구분된다. '양조식초'란 곡물이나 과일을 천연 발효시켜 만든 식초를 말하며, '합성식초'는 화학적인 방법으로 만들어진 식초를 말한다. 현재 시판되는 식초는 대부분 속성 양조식초인데, 화학물질인 에틸알코올을 원료로 쓰기 때문에 식초의 영양 성분인 유기산, 비타민류가 거의 함유되어 있지 않다. 이러한 속성 양조식초나 화학식초는 오히려 건강에 해를 끼칠 수 있으므로 건강을 생각한다면 천연 양조식초를 먹는 게 좋다.

감기에 걸렸을 땐 오히려 해로워 감기환자들의 경우에는 식초 섭취를 피하는 것이 좋다. 감기에 걸리면 몸의 한기를 밖으로 발산해야 하는데, 식초가 한기를 안으로 모으는 성질이 있기 때문이다. 또 식초는 위산분비를 촉진하는 성질이 있어서 위염이나 위궤양이 있는 사람의 경우도 공복에는 식초 섭취를 자제해야 한다.

Tip 식초도 골라 먹는 재미가 있다!

- **현미식초** 여덟 종류의 필수 아미노산이 들어있어 혈액순환과 체질 개선에 좋다.
- **감 식 초** 포도당과 과당 및 비타민이 풍부해 피부미용과 성인병 예방, 숙취해소, 비만방지에 효과적이다.
- **포도식초** 각종 유기산, 칼륨, 철분 등 무기물이 풍부해 소화촉진, 피부미용, 변비예방에 좋다.
- **매실식초** 매실의 기운이 피를 맑게 하고 피로를 풀어주며, 위와 장을 튼튼하게 만들어준다.
- **유자식초** 유자가 혈관을 튼튼하게 만들어주며, 심근경색과 뇌졸중을 예방하는 효과가 있다.
- **솔잎식초** 솔잎 특유의 향이 머리를 맑게 하고 스트레스를 풀어주며, 심근경색과 뇌졸중을 예방한다.
- **마늘식초** 항암 효과가 뛰어난 마늘의 알리신과 소금기를 배출하는 식초의 성질이 상승작용을 일으켜 성인병과 암 예방에 탁월한 효과가 있다.