

Special Theme

「飲」

물과 컬러의 만남

물의 색다른 변신, 영양만점 '컬러 음료'

과일과 채소, 곡류가 가진 고유의 색깔이 저마다 독특한 영양소를 함유하고 있다는 사실이 알려지면서 각광받기 시작한 것이 바로 '컬러푸드'. 웰빙 바람과 함께 시작된 컬러푸드 열풍은 음료에서도 예외가 아니어서 빨강, 노랑, 초록, 검정 등 다양한 빛깔을 가진 음료들의 혼동이 새롭게 조명받고 있다. 재료와 물이 만나 탄생한 컬러 음료는 맛과 건강, 시각적 효과까지 뛰어난 것이 특징이다.

글·최선희 자유기고가



Red

식욕을 돋우는 컬러

같은 '레드' 라도 토마토·수박에는 체내에서 항암제 역할을 하는 라이코펜이, 블루베리·적포도·자두·체리 등의 자주색에는 안토시아닌이 많이 들어 있다. 에스트로젠을 다량 함유하고 있어 갱년기 여성에게 특효가 있는 것으로 알려진 석류도 레드 푸드의 대표주자. 새콤달콤한 과즙에는 당질과 유기산이 풍부해 피로회복에도 그만이다.

레드 음료의 대표주자, 오미자차 : 단맛, 신맛, 매운맛, 짠맛, 쓴맛 등 다섯 가지 맛을 지녔다는 뜻의 오미자는 특히 단맛과 신맛이 강하다. 차로 만들어 꾸준히 마시면 감기 예방은 물론 기관지에 좋아 기침을 멎게 한다. 과로로 인한 기억력 감퇴, 시력 감퇴에도 효과가 있다.





Green

풍부한 항산화 성분

녹색 채소에 들어 있는 색소는 세포 재생과 항알레르기, 혈액 정화작용 등을 한다. 특히 대표적인 녹색 색소인 클로로필은 항암 효과가 있고 콜레스테롤과 혈압을 낮추어 고혈압, 동맥경화, 성인병 예방에도 탁월한 것으로 알려져 있다.



그린 음료의 대표주자, 녹차 : 녹차에 함유된 카테킨 성분은 항산화 효과가 비타민E의 50배에 달해 체내의 활성산소를 제거하는 데 매우 효과적. 중금속, 니코틴 등의 해독작용도 뛰어나다. 또 칼로리가 거의 없어 체중조절을 위해 매우 좋은 음료. 지방을 체외로 배출시키는 역할도 한다. 피로 회복과 숙취 제거, 충치 예방에도 효과가 있다.

Yellow

비타민의 보고



과일과 채소에 들어 있는 노란색은 카로티노이드 색소로 우리 몸에서 강력한 항산화 작용을 한다. 체내에서 비타민A로 전환되어 노화 방지, 암세포 증식 억제 등의 작용을 한다. 귤, 호박, 고구마, 당근 등이 대표적인 옐로우 푸드. 장기능을 활성화하는 데도 효과가 있고 원기를 보충해 준다. 특히 옐로우 푸드에 많이 들어 있는 비타민C는 면역력을 높여준다.

옐로우 음료의 대표주자, 유자차 : 새콤달콤한 맛을 가진 유자는 비타민C의 함량이 매우 높은 과일. 당분은 적은 대신 유기산의 함량이 높아 날것으로는 먹기 어렵다. 채 썬 유자를 설탕에 절인 뒤 숙성기간을 거쳐 차로 마시면 감기 예방은 물론 소화가 안 될 때나 구역질이 날 때, 밥맛이 없을 때 효과적이다.

Black

노화 방지 효과

검은콩, 검은깨, 흑미 등 이른바 블랙 푸드는 몸속 노폐물을 흡수, 배출하는 데 탁월하고 노화 방지 효과도 뛰어나다. 그 중 검은콩에 들어 있는 이소플라본은 체내에서 여성호르몬인 에스트로겐과 같은 역할을 해 갱년기 여성들의 골다공증, 냉증, 불안 초조 같은 증상을 개선해 준다.



블랙 음료의 대표주자, 검은깨차 : 검은깨와 녹차를 섞어 달인 검은깨차는 필수 아미노산이 많이 들어 있어 뇌 건강에 좋다. 특히 필수 아미노산은 반드시 음식을 통해서만 공급해야 하는 영양소. 어린이들의 두뇌 발달에 좋고, 노인성 치매를 예방한다는 연구결과도 있다. 칼슘, 철분, 비타민 등 미네랄이 풍부해 성장기 어린이나 여성들에게 특히 권할 만하다. ☺