

활성산소와 항산화제

■ 자료제공/ 건강안 이웃 편집부



우 리 몸은 산소가 없으면 살 수 없다. 그러나 이렇게 꼭 필요한 산소가 몸속에서 2~3%는 해로운 활성산소가 된다. 그렇지만 우리 몸은 활성산소를 없애는 물질(항산화효소)들이 있어 균형을 이루어 건강을 유지한다. 활성산소가 관여하는 질병으로 동맥경화, 암, 알러지(아토피, 비염, 천식 등), 당뇨, 류머티스 관절염, 알츠하이머 치매, 노인성 피부반점(저승꽃) 등이 알려져 있다.

또 음식과 약을 섭취함으로써 여러 가지 성인병, 자가면역질환, 노화 등을 막을 수 있다. 몸속의 천연 항산화제라 할 수 있는 효소로 에스오디(보호소로 망간 아연 구리가 동원) 글루타치온-퍼옥시다제(셀레늄 동원)가 있고, 보호소로 최근에 떠오르고 있는 코엔자임-큐10이 있다. 몸 밖에서 들어오는 항산화작용 물질로는 셀레늄 베타카로틴 비타민씨(수용성 산화물질 억제) 비타민이(지용성 산화물질 억제) 알파 리포익애시드 염산베타인 등이 있다. 대부분의 항산화제는 심장질환과 혈액순환에 개선효과가 있고 동맥경화(특히 심장을 둘러싸고 있는 관상동맥경화) 예방과 항암에 중요한 역할을 한다. 따라서 건강하게 보이는 사람도 항산화제를 먹는 것이 좋다.

현재 약국에서 판매되고 있는 항산화제는 보통 베타카로틴 비타민씨 비타민이 셀레늄 성분이 주로 조합을 이루고 나머지 적절한 기초 영양성분을 배합하여 나온다. 특히 심장질환 혈관질환으로 혈압약이나 스타틴류 고지혈증약을 먹고 있는 환자는 코엔자임-

큐10이 들어있는 항산화제를 약물과 같이 먹을 것을 권유한다. 코엔자임 Q10은 우리 몸에 필요한 에너지를 만드는데 사용되는 보호소로 심장은 코엔자임-큐10을 더 많이 필요로 한다. 혈압약은 심장근육의 코엔자임-큐10을 저하시켜 심장근육을 무력하게 하고, 콜레스테롤 합성과정과 코엔자임-큐10 생성과정이 동일하여 콜레스테롤 합성억제약이 코엔자임-큐10 생성까지 억제하기 때문이다.

항산화작용이 있는 음식을 알아보면, 먼저 에스오디는 피부노화 방지 화장품에 들어있고 보호소로 망간 아연 구리가 필요한데 아연은 생선 해조류 버섯 돼지고기 등에, 망간은 파인애플 견과류 난황에 많고 구리는 간 토마토 조개류 감자에 많다. 글루타치온 퍼옥시다제라는 항산화효소는 글루타치온이라는 아미노산과 셀레늄으로 구성되어 있고 셀레늄은 브로콜리, 파슬리, 마늘, 해조류, 양파에 많다. 특히 셀레늄이 풍부한 홍삼은 건강에 관여하는 다른 작용까지 우수한 천연 항산화제이다. 알파 리포익애시드는 브로콜리와 시금치에, 염산 베타인은 구기자에 많다. 베타카로틴은 색깔 있는 야채와 과일에 많다. 사과는 대장암 진행을 억제, 포도는 염증질환을 억제하고 암 세포 자살을 유도하는데 껍질과 씨앗에 항산화 물질이 많다. 배는 발암물질 배출을 유도하며 폐암 예방에 효과가 있고, 단감은 간암 세포 확산을 억제한다. 키위는 비타민C 함량이 사과나 배에 비해 30~50배가 많다. Y