

저녁에 왜 사과를 먹으면 안되나요?



미국에는 ‘하루에 사과 하나면 의사가 필요 없다.’는 명언이 있지만, 우리나라에서는 아침에 먹는 사과는 ‘금 사과’, 저녁에 먹는 사과는 ‘독 사과’ 라는 말이 있다. 사과에는 각종 미네랄과 비타민이 많이 들어 있어서 우리 몸에 매우 유익한 과일임은 확실한데 왜 “독”이라는 무서운 호칭이 붙었을까? 그것의 진실을 알아보자.

사과, 몸에 좋은 명약

사과에는 피부 미용에 좋은 비타민C가 풍부하게 함유되어 있어서 강력한 항산화작용으로 세포나 조직의 손상을 막아 주며, 나이가 들면서 떨어지는 학습능력이나 기억력도 향상시킬 수 있다. 또한 장의 기능을 활발하게 하는 섬유질과 위장에 좋은 펙틴 등의 몸에 좋은 성분이 가득하고, 알칼리 식품이기 때문에 각종 인스턴트식품의 섭취로 산성화된 현대인의 체질을 중화시키는 역할을 한다. 뿐만 아니라 사과에 많이 들어 있는 케르세틴은 알츠하이머형 치매나 파킨슨병 등의 뇌질환을 예방하는 효과가 있는데, 케르세틴은 혈장 속의 과산화지질이 증가하는 것을 억제하여 세포의 노화 및 조직손상을 억제한다. 특히, 사과는 껍질에 각종 미네랄과 비타민이 더욱 풍부하게 함유되어 있는데, 사과의 비타민C의 대부분은 껍질과 껍질 바로 밑의 과육에 축적되어 있기 때문에 껍질을 벗기지 않고 먹는 것이 좋다.


아침에 먹는 ‘금 사과’!

아침에 일어나서 먹는 사과는 심신을 상쾌하게 해준다. 뿐만 아니라 사과 속의 식이섬유와 유산균을 키우는 펙틴 성분은 위장관의 운동을 활발하게 해서 위액분비를 촉진시킴으로써 소화흡수를 돕는 등 하루의 에너지원이 된다. 또한 배변에 도움을 주기 때문에 특히 ‘아침에 사과를 먹으면 좋다’고 하는 것이다.

저녁에 먹는 사과는 ‘독’?

사과에는 당분과 함께 사과산이 함유되어 있다. 이 중 당분은 이를 씹게 하고 사과산은 이를 부식시킨다. 이는 칼슘으로 되어 있는데 칼슘성분은 산에 약하기 때문이다. 또한 사과는 성질이 차고 섬유질이 많아서 장을 자극하여 배변과 위액 분비를 촉진시키므로 밤에 먹으면 속이 쓰리거나 뱃속이 불편해서 잠을 푹 잘 수 없게 될 수 있다.

하지만 이러한 사과를 통해 섭취하는 당분, 사과산, 섬유질 등이 문제가 된다면 다른 과일이나 간식류도 마찬가지이다. 사과산의 산도는 위에서 분비되는 위액 산보다 훨씬 낮기 때문에 ‘저녁 사과는 독’이라는 표현은 지나치게 과장된 것이다. 물론 저녁에 늦게 사과를 먹게 되면 초과 에너지를 섭취하게 되고 이는 비만의 원인을 제공할 수도 있고, 아무리 좋은 사과라도 위가 쉴 저녁 시간에 먹는다면 부담을 줄 수 있다. 이에 서울아산병원 강은희 영양팀 과장은 “사과의 좋고 나쁜 점을 더 넓은 시각에서 바라보는 자세가 필요하다. 사람마다 생활 습관이 다르므로 과일을 저녁에 먹을 수밖에 없는 환경이라면 저녁이라도 먹는 것이 좋다.”고 설명했다.

사과 뿐만 아니라 저녁에는 모든 음식을 적게 먹는 것이 좋다. 무엇이든 과식을 하면 소화 부담이 되고 비만의 원인이 되므로 주의하자.  글 / 광정은 기자