

대한암예방학회 발표 항암식품 54가지(1)

어떤 암에, 왜 좋은가? 매일 먹는 음식은 식품인 동시에 약(藥)이기도 하다. 최근 들어 암 예방에 효과적인 방법으로 식이요법이 강조되고 있다. 대한암예방학회는 최근 출간한 '암을 이기는 한국인의 음식 54가지'를 통해 암 예방에 좋은 음식 54가지를 소개했다. 선정직업에는 의학·생물학·화학·물리학·약학·영양학·독성학 등 다양한 분야 전문가들과 국내 식품업계 연구원들이 참여했다.

■ 자료 : 주간조선, 2007. 7. 2(1961호)

'암을 이기는 한국인의 음식 54가지'의 공동저자인 백현욱(52) 대한암예방학회 회장은 현재 분당재병원 원소화기내과 의사이다. 대한암예방학회는 암산의학자·영양학자·독성학자 등이 만든 학회로 올해가 창립 10년째이다. 백 회장으로부터 음식을 통한 암 예방 노하우를 들어보았다.

Q 항암식품 정보는 어떻게 하면 더욱 잘 활용할 수 있나.

“일상적으로 한국인이 접할 수 있는 음식 중에서 암 예방 효과가 큰 것만 엄선했다. 54개 리스트를 메모해 지갑, 수첩 등에 넣어가지고 다니다가 식사 시간에 적극적으로 활용하면 더욱 좋을 것 같다. 이 음식은 암 예방에 분명히 도움이 되고, 암 투병 환자에게 효과적이다.”

Q 54개 식품 중에서도 항암작용이 뛰어난 식품을 10개 정도 고른다면.

“마늘, 시금치, 고추, 홍삼, 녹차, 들깨, 양파,

버섯, 된장·청국장, 쭉순으로 들 수 있겠다.”

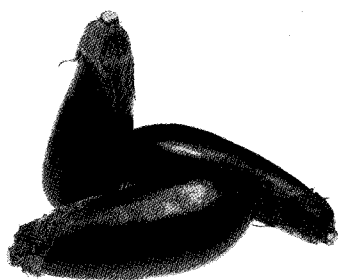
Q 이들 식품이 함유하고 있는 대표적인 항암물질로는 어떤 것이 있나.

“활성산소가 암을 유발한다고 알려져 있다. 항산화제는 이 활성산소를 억제한다. 항산화 효과를 지닌 대표적 물질은 포도의 레스베라트롤, 당근의 베타카로틴, 고추의 캡사이신, 마늘의 알리신 등이다.”

Q 항암식품으로 잘 알려진 김치의 경우 너무 짜거나 맵게 담그면 항암효과가 줄어든다고 하는데.

“김치를 너무 짜게 담그면 염분이 오히려 암을 유발하므로 위암 발병 가능성이 있다. 지나친 염분은 김치 자체가 지닌 항암효과를 약화시킬 수도 있다. 김치를 선정한 공동저자는 일반 소금 대신 죽염을 이용하는 것이 도움이 된다고 한다.”

藥 이 되는 소중한 음식 A to Z



가 지

항암효과 가지에 함유돼 있는 식이섬유소는 대장암·유방암 등의 원인이 될 수 있는 동물성 지방, 콜레스테롤을 제거하는 효과가 있다. 일본 식품종합연구소 연구팀의 연구결과에 의하면, 가지는 발암물질인 벤조피렌·아플라톡신, 탄 음식에서 나오는 물질 등에 의한 돌연변이 유발 억제효과가 브로콜리와 시금치보다 2배 정도 높게 나타났다. 또 암세포를 이용한 실험에서도 항암활성이 높게 나타났다.

특이점 가지에는 알칼로이드, 페놀화합물, 클로로필, 식이섬유소 등 다양한 암 예방물질이 들어있다. 그 중에서도 청색의 안토시아닌은 항산화 활성과 암 예방 활성에 있어 매우 중요한 역할을 담당한다.

“

항암작용이 뛰어난 식품을 베스트 10을 고른다면 마늘, 시금치, 고추, 홍삼, 녹차, 들깨, 양파, 버섯, 된장·청국장, 썩 순으로 들 수 있겠다.

”

감 초

항암효과 감초 특유의 노란색을 나타내는 ‘플라보노이드’ 성분이 전립선암과 유방암 예방에 효과적이다. 이 성분은 일부 과일이나 야채에도 함유되어 있으나 유독 감초에 함유된 것만이 효과를 발휘한다. 우리나라에서 사용하는 감초는 유럽 감초와는 달리 물을 끓여 우려낼 때 나오는 추출물보다 유기용매인 에탄올·헥산·클로로포름·메탄올과 에틸아세테이트를 이용해 우려낸 추출물에 유방암에 항암작용을 하는 물질이 다량 함유되어 있다.

특이점 감초는 날것으로 먹는 것보다 추출하여 가공식품으로 섭취하는 것이 유방암을 예방하는 데 더 효과적이다. 또 감초를 날것으로 먹는 것보다 열을 가하여 섭취하는 것이 대장암 및 각종 암 예방에도 효과적이다.

고 구 마

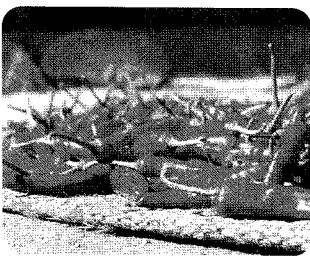


항암효과 하루에 고구마 반 개를 먹으면 대장암과 폐암을 예방할 수 있다. 붉은색 혹은 보랏빛 껍질을 가진 과일이나 채소에 포함된

항산화물질의 양은 다른 식품군에 비해 4배 이상 높고, 생체이용도도 더 높다. 또 항암, 항산화 인자로 잘 알려져 있는 베타카로틴과 글루타치온이 풍부하다. 매일 고구마를 한 개만 먹어도 1일 권장 베타카로틴의 두 배 정도를 섭취할 수 있다.

특이점 몸에 좋은 유효성분들은 고구마의 껍질에 많기 때문에 가능한 한 껍질을 벗기지 말고 깨끗이 씻은 후 조리하여 먹는 것이 좋다. 고구마를 자를 때 나오는 우윳빛 액체인 알라핀은 섬유소와 더불어 변비 해소에 큰 도움이 되므로 요구르트, 청국장 등과 함께 부작용이 없는 변비치료 보조제로 사용될 수 있다.

고 추



항암효과 고추의 독특한 매운맛은 캡사이신이라는 알칼로이드 화합물에 의한 것이다. 고추

중 태좌(암술의 씨방 안에서 밑씨가 붙은 부분)에 가장 많이 함유되어 있으며, 과피에도 상당량이 들어 있어 고추의

항암작용에 중요한 역할을 한다. 캡사이신은 발암원 물질들의 대사활성화를 직접 억제함으로써 암을 예방한다. 고추의 핵인 캡사이신은 항산화 작용, 염증 억제작용을 통해 조직의 산화적 손상을 막고 종양의 촉진이나 진행을 막음으로써 암을 예방하게 되는 것이다.

특이점 고추와 같은 자극성이 있는 음식은 위염을 유발하고 심하면 위암까지 일으킬 수 있다는 속설과는 달리 실제로 일상적인 수준의 고추 섭취량으로는 위 점막이 손상되지 않는다.

곰 취

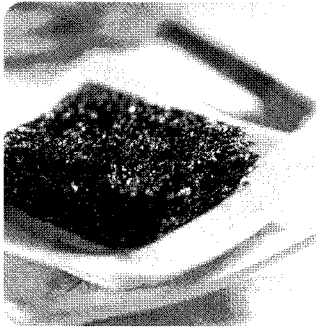
항암효과 육류를 높은 온도에서 구울 때 육류 중의 단백질이 열 분해되는 과정에서 생성되는 발암물질이나 담배를 태울 때 생



성되는 벤조피린 등과 같은 발암물질의 활성을 곰취가 60~80% 정도 억제하는 효과를 나타낸다. 곰취는 칼슘과 칼륨이 많아 산성 체질을 개선해주고, 노화를 방지해주며, 정신적·육체적 피로를 회복시켜주는 기능을 가졌다. 또한 모든 장기의 기능을 강화하고 정상화시켜 건강을 유지하는데 좋은 식품이다.

특이점 곰취의 섭취 방법은 어린잎은 생채로 쌈을 싸 먹고, 다 큰 것은 삶아서 쌈을 싸 먹는 것이 일반적이다. 상추쌈보다 맛이 있어 예부터 귀하게 여겼다.

김



항암효과 김은 대장암과 위암의 발병률을 낮춘다. 김의 함유 성분 중 '포피란'은 김에만 들어 있는 생리활성물질이면서 식이섬유의 일종이다.

이것이 장의 활동을 원활하게 하고 배변이 잘 되게 하여 유독성분이 장내에 머무는 시간을 줄이는 등 유독성분의 흡수를 차단하여 대장암의 발병률을 낮추는 것이다. 또 푸코이단, 알긴산 등과 마찬가지로 다양한 암세포의 자연적 세포사멸을 유도하여 암세포의 성장을 억제하기도 한다.

특이점 과도한 알코올 섭취나 흡연, 스트레스 등에 의한 위 점막의 부종 및 출혈과 같은 손상이 위암으로 발전될 가능성이 높는데 김에 들어 있는 포피란은 이러한 손상을 저해하여 정상수준으로 회복시키는 기능을 한다.

김치



항암효과 김치의 주재료인 배추는 십자화과(배추과 또는 겨자과라고도 함) 채소로 위암과 대장암 등에 특효를 나타낸

다. 또 양념으로 쓰이는 마늘, 생강, 파, 무 등은 암을 예방하고 몸의 저항력을 길러줘 각종 질병

을 예방하는 역할을 한다. 양념 중에도 마늘은 항암효과가 가장 뛰어난 것으로 김치의 가치를 한층 높이는 역할을 한다.

특이점 김치에서 암을 유발시킬 수 있는 요인으로 의심되던 고춧가루의 매운맛 성분인 캡사이신이 암을 일으키지 않고, 오히려 암 발생을 억제한다는 것이 최근 연구에 의해서 밝혀졌다. 김치는 숙성과정에서 생기는 유산균의 발효에 의해 김치 국물 1ml당 약 1억 마리의 유산균과 항암발효산물들이 생성된다.

녹차



항암효과 녹차는 폐암, 유방암, 전립선암, 위암, 피부암 등 다양한 암 예방효과가 있다. 녹차의 성분 중 떫은맛을 내는 성분이며, 녹차 카테킨의 대표 성분인 'EGCG(epigallocatechin gallate)'가 암세포 표면의 단백질에 붙어서 증식을 억제하는 원리를 통해 암의 진행을 막는다. 소량의 EGCG라도 폐암, 유방암 등 악성 암세포의 증식능력을 절반까지 떨어뜨릴 수 있는데, 단지 녹차 2~3잔을 마시는 것으로도 효과를 볼 수 있다.

특이점 녹차는 다이어트를 하는 여성에서부터 고혈압, 당뇨병 등 성인병을 염려하는 사람들까지 두루 마실 수 있는 유용한 차이다. 또 중금속 해독 및 배출에도 중요한 역할을 한다.

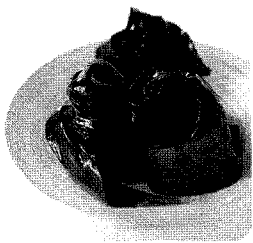
특이점 녹차는 다이어트를 하는 여성에서부터 고혈압, 당뇨병 등 성인병을 염려하는 사람들까지 두루 마실 수 있는 유용한 차이다. 또 중금속 해독 및 배출에도 중요한 역할을 한다.

||||||| 녹황색 채소 |||||||

항암효과 녹황색 채소는 암 중에서도 특히 폐암의 발생률을 낮춰 흡연자의 암을 예방한다. 녹황색 채소에 이러한 효능이 있는 것은 황색을 띠게 하는 색소인 '카로티노이드'와 녹색을 띠게 하는 성분인 '클로로필(엽록소)' 때문이다. 채소와 과일은 빨간색, 주황색, 초록색, 흰색, 검푸른색 등 보통 다섯 가지로 분류되는데 그 중에서 녹색이나 황색 채소가 암을 예방하는 데 더욱 효과적이다.

특이점 카로티노이드는 당근에 들어 있는 베타카로틴, 시금치에 들어 있는 루테인, 토마토에 들어 있는 라이코펜 등 다양한 모습으로 존재한다. 카로티노이드는 비타민 A로 변환되어 그 효과를 발휘하기 때문에 야맹증 예방 등 시각과 관련해 중요한 기능을 한다.

||||||| 다시마 |||||||

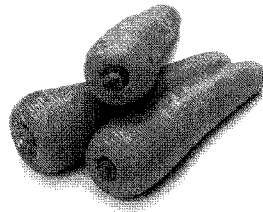


항암효과 변비를 오랫동안 방치하면 대장암을 일으킬 수 있는데 다시마에 풍부하게 함유되어 있는 '알긴산'은 변비를 해결하는 동시에 대장암을 예방한다. 소화되지 않은 채 대장으로 보내진 알긴산이 변 속에 섞이면서 변의 양이 늘어나게 된다. 변의 양이 늘면 먹는 식품에 들어 있거나 장 속에서 만들어진 발암물질의 농도가 묽어지는 것이다. 다시마의 끈적거리는 부분은 다당류인데, 그것의 일종인 푸코이당이 다시마의

항암작용에 결정적 역할을 한다.

특이점 다시마의 특성이 칼슘이나 철과 같은 필수영양소의 흡수를 다소 저하시키므로 이러한 점에 대한 주의는 반드시 필요하다. 또한 최근 다시마 다이어트가 각광 받는데, 다시마만 먹으면 서 다이어트하는 것은 영양불균형을 초래하기 때문에 위험하다.

||||||| 당근 |||||||



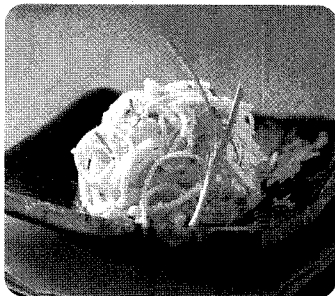
항암효과 베타카로틴 섭취가 높거나 혈중농도가 높은 경우 폐암과 유방암 발병률이 현저히 낮아진다. 유의할 점은 베타

카로틴 섭취는 암 발병률을 낮추는 데 매우 중요한 역할을 하지만 식품을 통하지 않은 섭취는 실험 결과 흡연자들에게 오히려 암을 촉진하는 결과를 낳았다는 것이다. 식품 중에서 베타카로틴 함량이 가장 높은 것이 당근이다.

특이점 당근을 기름과 함께 조리하면 베타카로틴 흡수율이 60~70%로 높기 때문에, 볶음이나 튀김 요리에 곁들여 먹는 것이 좋다. 또 베타카로틴은 당근의 껍질 부분에 많이 들어 있기 때문에 껍질을 두껍게 깎아내고 섭취하는 것보다 깨끗이 씻어 그대로 먹거나 가볍게 굵어내고 먹는 것이 가장 효과적인 섭취방법이다.

||||||| 도라지 |||||||

항암효과 도라지의 항암효과는 주성분인 '사포



닌'에서 나온다. 사포닌은 홍삼, 콩, 칩, 더덕 등에 함유되어 있는 성분이다. 진정, 해열뿐만 아니라 진통, 혈당 강하,

콜레스테롤 대사 개선, 항암작용, 위산분비 억제 효과 등을 가지고 있다. 특히 최근에 간을 독성으로부터 보호하는 효과와 면역 증진 등에 대한 효능이 입증되면서 점차 도라지의 항암작용에 대한 관심이 강해졌다. 무엇보다 도라지의 가장 큰 항암작용은 암 세포의 소멸을 돕는다는 것이다.

특이점 만약 감기에 잘 걸리거나 기관지 천식 등이 있는 사람이라면 감초와 함께 도라지를 달여서 먹어보자. 뚜렷한 효과를 볼 수 있을 것이다. 물론 항암효과는 덤으로 얻을 수 있다.

||||||| 된 장 |||||



항암효과 된장의 항암효능에는 주 재료인 콩의 역할이 가장 크다. 콩에는 제니스틴이라는 항산화물질이 풍부한

데 된장으로 발효되는 과정 중 당이 떨어지고 제니스테인이라는 성분으로 전환된다. 이는 각 단계에서 암세포가 성장하는 과정을 차단하고 암세포의 자살 및 분화를 유도하기 때문에 암을 효과적으로 예방할 수 있다. 이는 발암과정의 특정시

기에만 억제효과를 나타내는 다른 항암성분과 차이를 보이는 된장만의 특징이다.

특이점 콩을 주 재료로 한 된장이 일반 콩보다 항암효과가 더욱 뛰어난 이유는 콩이 발효과정을 거치면서 더 많은 항암물질을 생성하기 때문이다. 오래 발효된 된장이 조금 발효된 것보다, 청국장, 낫토 등 다른 콩 발효식품보다 항암효과가 높다

||||||| 딸 기 류 |||||



항암효과 복분자, 블랙베리, 딸기 등 딸기류에는 구강암, 식도암, 대장암

을 억제하는 뛰어난 효능이 있다. 블랙베리를 중심으로 동결 건조된 딸기류를 장기간 섭취하면 식도에서 암이 발생하는 것을 억제시킨다. 그뿐 아니라 딸기류 추출물은 혈관신생을 막음으로써 암의 성장을 막고 암세포가 다른 장기로 퍼지는 것을 억제하는 효능이 있다. 딸기류의 이러한 항암효과는 그 추출물이 강한 항산화제로 작용하기 때문이다.

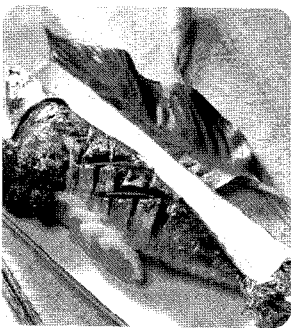
특이점 항산화 및 암 예방 효능이 딸기류의 품종 중에서는 블랙베리, 딸기, 나무딸기, 블루베리가 항산화에 있어 뛰어나다. 이 중에서 특히 블랙베리가 가장 효과적이며 딸기가 그 다음이다.

||||||| 들 깨 |||||

항암효과 들깨는 유방암과 대장암의 발생을 억제하는 효과가 크다. 최근 한국인에게 가장 많이 나타나는 암의 종류가 유방암과 대장암이기 때문에 들깨의 항암효과에 더욱 많은 관심을 기울일 필요가 있다. 리놀렌산은 들깨가 항암효과를 지니는 데 중요한 역할을 하는 성분으로 항돌연변이 효과 및 암세포 증식억제 등의 효과를 지닌다. 쥐를 통한 동물실험을 통해 리놀렌산이 암의 자연발생과 암세포의 혈관신생 등을 억제하는 효과가 있음이 밝혀졌다.

특이점 들깨잎은 우리가 즐겨 먹는 30여종의 채소 중 암 예방효과가 매우 높은 채소류에 속한다. 들깨 가루는 불용성 식이섬유소를 많이 지니고 있어 발암물질을 만나면 그것과 결합하여 이를 제거해버린다.

||||||| 등푸른 생선 |||||



항암효과 등푸른 생선에는 양질의 단백질 및 각종 비타민 등이 있으나 무엇보다 생선에서 추출한 지방의 주성분인 EPA(에이코펜타엔산) 및 DHA(도코사

헥사엔산)가 대장암 억제작용을 하는 것으로 밝혀졌다. DHA는 고등어, 다랑어, 꽁치 등 등푸른 생선에 다량으로 함유되어 있는 지방성분이다.

특이점 EPA의 암 억제작용은 암의 증식, 전이,

말기의 각 단계에 영향을 미친다. DHA는 프로스타글란딘의 활성상태에 깊이 관여한다. 프로스타글란딘이 체내에서 많이 작용하면 대장암이 되기 쉽다. 실제로 프로스타글란딘의 활성을 저해하는 DHA는 대장암 억제에 한몫을 담당한다. DHA에는 활성산소를 제거하는 효능도 있다.

||||||| 마 늘 |||||



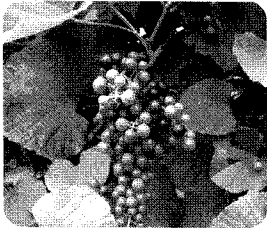
항암효과 마늘을 포함한 파속과(부추, 양파, 파)를 많이 먹으면 위암 발생률이 감소하고 마늘 섭취량에 비례해 대장암

발생이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 마늘이 발암물질의 대사를 막고 해독하는 효소를 많이 만들어 발암물질의 독성을 줄이는 것은 물론 DNA의 손상을 막아주기 때문이다. 이뿐 아니라 암세포의 증식을 억제하고 면역작용을 증가시키고, 항산화작용을 통해서도 암을 예방한다.

특이점 마늘에 있는 '알리신'은 항균작용이 매우 강하다. 알리신은 위암의 원인이 되는 유문나선균(헬리코박터파이로리)의 증식을 억제하고 아질산화합물의 형성을 억제하여 위암의 발생을 방지한다. 이 물질의 항균작용으로 박테리아와 곰팡이의 증식을 억제한다.

||||||| 머 루 |||||

항암효과 언뜻 보면 포도와 매우 흡사하게 생긴 토종 과일인 머루는 일반 포도보다 무려 10배



나 뛰어난 항암효과를 가지고 있다. 포도와 비슷한 모양을 하고 성분도 비슷하지만 항암성분에 있어서는 그보다 더 뛰어난 효과를 자랑

하는 과일이다.

특이점 머루로 만든 머루주와 우리가 흔히 마시는 포도주를 비교했을 때 담배와 육류 식사를 많이 하는 사람에게 좋은 폴리페놀과 레스베라트롤 성분이 폴리페놀은 2배, 레스베라트롤은 5배나 더 많이 나타난다. 이런 성분들의 함량은 품종이나 지역에 따라 차이가 있겠지만 머루의 착즙액, 과피, 뿌리 등에 다량 함유되어 있어 항암효과를 발휘한다. 레스베라트롤은 머루뿐만 아니라 오디, 땅콩 등 72종 이상의 식물에 함유되어 있다.

|||||| 미 강 |||

항암효과 미강의 성분 중 특히 리놀렌산은 고지방식으로 인한 면역력의 저하를 막아주고, 지방암의 증식 억제에 효과적이다. 또 미강에 9.5~14.5%로 다량 함유되어 있는 피틴산은 암세포의 이상 증식을 억제시켜 항암효과를 발휘한다.

특이점 기술적 결합으로 인해 미강을 제품화하고 일반화하는 것이 힘들어 미강을 정제해 미강유로 만드는 것이 가장 일반적인 방식이다. 미강을 정제하는 과정에서는 오리자놀, 토코페롤, 레시틴 등 다양한 생리활성물질이 부산물로서 발생된다. 이 중 오리자놀은 갱년기 장애 및 자율신경

실조증 등에 효과가 있으며, 토코페롤, 레시틴과 함께 항산화활성이 높아 활성산소로 인한 세포의 손상을 막아 암의 발생을 줄여준다.

|||||| 미 나 리 |||



항암효과 미나리의 성분 중 항암 작용을 하는 중요한 물질이

퀘르세틴과 캄프페롤이다. 퀘르세틴은 항산화물질로 지방암, 대장암, 난소암, 위암, 방광암 등을 예방하고, 체내세포가 산화되는 것을 예방하며 염증 억제효과를 갖는다. 캄프페롤은 대장암 세포의 증식을 억제한다. 이는 캄프페롤이 단백질의 인산화를 감소시키는 과정에서 암세포의 진행을 막고 세포증식을 억제하기 때문이다.

특이점 미나리를 그냥 먹는 것보다 끓인 소금물에 데친 후 섭취하면 암 예방에 훨씬 탁월한 효과를 갖는다. 실제로 미나리를 끓인 물에 퀘르세틴과 캄프페롤의 양을 조사한 결과 그 양이 60%나 증가했다.

|||||| 미 역 |||

항암효과 미역의 섬유질은 발암물질을 제거하는 데 큰 효능을 지니고 있다. 미역으로부터 추출된 '푸코이단'은 체내 면역력을 높여 암을 억제한다. 이 물질은 여러 종류의 종양세포의 성장을 저해하는 것으로 관찰되었으며, 최근에는 헬

리코박터파이로리균이 위와 장에 부착하는 것을 억제한다는 연구 결과도 보고됐다. 푸코이단은 암 세포의 아포토시스(DNA가 파괴되고 핵이 응축되는 과정에서 죽은 세포가 식세포에 의하여 제거되는 경우)를 유도하기 때문에 정상 세포에는 전혀 영향을 미치지 않고 암세포만 스스로 죽게 한다.

특이점 미역에는 베타카로틴도 많이 들어 있어 암 발생의 원인이 되는 활성산소를 제거하여 세포의 손상을 차단하고 암세포의 증식을 억제하는 역할을 한다.

|||||| 배추와 콜리플라워 |||

항암효과 배추와 콜리플라워는 십자화과 채소의 공통적 함유성분인 글루코시놀레이크와 식이섬유가 다량 포함되어 있다. 이 성분들은 점점 서구화되어가고 있는 현대인들에게 잘 나타나는 질병인 대장암을 이길 수 있는 능력을 지니고 있다. 셀로라판 성분의 경우 채소의 씹이 트는 과정에서 생성되는 것인데, 이것이 암세포 사멸에 매우 강력한 효과를 나타낸다.

특이점 식이섬유는 장내에 나쁜 균이 생성한 발암물질들이 대장 점막에 접촉하는 것을 감소시켜 각종 발암물질에 의한 대장 점막의 손상을 줄여주기도 한다. 게다가 변의 양을 조절하여 변비를 예방하고, 장 건강을 유도해 직장 및 결장암의 발병 위험을 현저하게 감소시킨다.

|||||| 배 |||

항암효과 배는 수분 함량이 85~88%로 높아

다이어트식품으로도 좋고, 식이섬유가 많아 육류 섭취 증가 등 서양식 식생활로 인한 대장암, 유방암 등의 암 발생률을 줄이는 데도 도움이 된다. 또 배는 탄 음식, 흡연 등 다환족 방향성 탄화수소류 노출에 대한 암 예방 효과를 가지고 있다. 발암물질인 다환족 방향성 탄화수소류는 석쇠구이나 고온의 튀김 과정을 통해 생성되는 것으로 곰팡이나 독소 오염에 의한 발암물질보다 더 심각한 발암의 원인이 된다.

특이점 다환족 방향성 탄화수소류는 탄소, 수소 원자를 포함한 물질의 불완전연소 때 생성되는데 이것은 음식뿐만 아니라 흡연, 매연, 소각 등을 통해 체내에 흡수된다.

|||||| 버섯 |||



항암효과 버섯의 항암효과는 버섯을 구성하는 다당체 중 많은 함량을 차지하는 베타글루칸 등에 의해 나타난다. 베타글루칸은 여러 연구 결과 항종양 및 면역조절에서 높은 활성을 보였다. 이 밖에도 버섯에는 탄닌, 레소르시놀 등의 페놀화합물과 퀴세틴 등의 프라본 화합물 및 항암활성을 나타내는 다양한 생리활성물질이 함유되어 있어 이를 이용해 의약품으로 개발하려는 연구도 이루어지고 있다.

특이점 항암효과가 높은 버섯은 암 예방뿐 아니라 관리에도 큰 효능을 지니고 있다. 암 수술 후 건강관리를 하는 환자에게 더 없이 좋은 음식이다. 식용으로 많이 사용되는 표고버섯은 암의 치료와 예방에 매우 좋다.

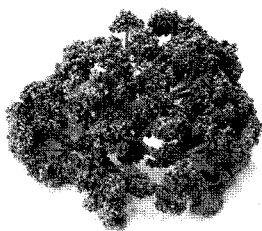
■■■■■ 브로콜리 ■■■■■

항암효과 브로콜리를 포함한 십자화과 식물에 존재하는 미로시네이스라는 효소는 조직이 파괴되면서 활성화되어 항암물질을 만드는데, 처리 중 또는 체내에서 설포라판이라는 물질로 가수분해된다. 이 설포라판은 유방암의 세포 증식을 막는데 유용하며 폐암 및 대장암의 예방에도 뛰어난 효과를 가지고 있다. 설포라판이 함유된 브로콜리 추출물은 자외선에 의해 발생할 수 있는 피부암 발생을 효과적으로 억제한다.

특이점 브로콜리는 많은 성인병 예방에 효능이 좋은 것으로 알려진 데다 미국 국립암연구소에서 선정한 최고의 암 예방식품 중 하나로 꼽히면서 최근 더욱 관심을 받는 식품이다.

■■■■■ 새싹 채소 ■■■■■

항암효과 브로콜리에 다량 함유되어 항암 및 면역 활성화 작용을 하는 설포라판은 성숙한 브로콜리보다 어린 브로콜리 새싹에 40배 이상이나 많이 들어 있다. 메밀 새싹에는 항산화활성이 높은 플라보노이드 화합물



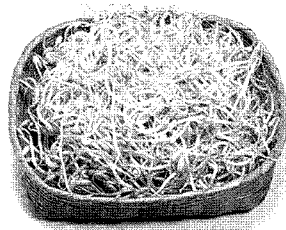
인 루틴이 다량 함유되어 있어 체내의 유해산소를 제거함으로써 암 발생과 성장을 억제한다.

특이점 새싹 채소는 몸에 좋은 영양소가 가득하면서도 성숙한 채소에 비해 그 재배기간이 짧고 키우기 쉽다는 장점이 있다. 종자를 뿌린 후 1주일 정도면 식용이 가능하다.

가정에서 쉽게 길러 섭취할 수 있는 채소로는 콩나물 순무, 밀, 메밀, 브로콜리, 청경채, 보리, 케일, 녹두 등이 있다.

■■■■■ 콩나물 ■■■■■

콩나물은 콩이 짝이 터 성장 신진대사를 하는 과정에서 콩이 성장하는데 필요한 비타민류를 생성하여 소비자가 이용하는 전통식품이



다. 인체 활동으로 불필요한 물질인 젖산이 쌓이면 세포조직이 둔화되고 인체의 활력과 저항력이 떨어지는데 이를 해소하는데 도움이 되는 물질이 아스파라긴산이다. 이 아스파라긴산은 콩나물의 뿌리에 다량으로 들어 있어서 옛 부터 선조들이 감기에 콩나물국을 즐겨 드셨고, 현대에도 숙취를 해소하는데 콩나물국을 제일로 쳤으며 술 깨는 숙취해소에도 콩나물에서 채취한 아스파라긴산이 주 성분이다. 선조들은 민족의 성약인 청심환의 주재료의 하나로 콩나물을 이용하는 것은 우리 몸에 해독관리 효능을 높여 산 결과라고 할 수 있겠다. ❸

(계속)