



식탁에서 배우는 영양상식

# 알록달록 영양채소 파프리카

‘빨강, 주황, 노랑, 녹색...’  
화려한 색으로 보석채소라고 불리는 파프리카는  
색깔별로 효능을 달리하는 건강효자식품이다.  
영양은 물론 달콤한 맛에 아삭하게 씹히는 질감까지  
더해져 무한 매력을 지닌 파프리카.  
파프리카를 파헤쳐 본다.

※ 파프리카는 어떤 채소인가?

피망과 생긴 것이 비슷한 파프리카. 서양식 고추인 피망은 파프리카와 원래 같은 채소이다. 피망은 프랑스어이고 파프리카는 네덜란드어로 피망을 일컫는 말이다.

둘을 비교하자면 피망은 매운맛이 나고 육질이 질기며 붉은색과 녹색을 지녔지만 파프리카는 단맛이 많고 아삭아삭하게 씹히며 12가지의 색이 있다. 파프리카는 익히지 않고 생으로 먹을 때 영양을 풍부하게 섭취할 수 있으며, 칼로리가 높지 않아 다이어트에도 좋은 식품이다.

※ 비타민 덩어리

파프리카의 대표적인 효능으로 기미, 주근깨 예방에 좋다고 알려져 있다. 파프리카에는 레몬의 2배, 토마토의 5배, 사과의 41배 정도의 높은 비타민 C를 포함하고 있다. 비타민 A와 철분, 칼슘, 섬유소 등도 다량으로 함유하고 있어 감기예방, 성장기 어린이에게 좋은 식품이다. 색깔에 관계없이 베타카로틴이 함유돼 있어 꾸준히 섭취하면 암 예방과 골다공증의 예방에도 탁월하다. 베타카로틴 성분은 색깔이 붉을수록 많이 들어있으며, 빨강, 주황, 노랑, 초록 순으로 들어있다.

〈색깔별로 알아보는 파프리카의 효능〉

◆빨강색

붉은 색을 띠는 색소인 리코펜은 신체의 노화와 질병을 일으키는 활성산소 생성을 막아준다. 또 암, 관상동맥을 예방해주고 성장촉진, 면역력 강화에 좋다.

빨강색 파프리카는 베타카로틴이 가장 많이 들어있어 주스나 녹즙으로 많이 먹는다.

◆노랑색

비타민이 풍부하여 스트레스 해소에 도움이 된다. 피라진이라는 성분의 파프리카 특유의 냄새는 혈액이 응고되는 것을 방지해서 고혈압, 심근경색, 뇌경색을 예방해준다.

◆주황색

피부노화를 억제하고 미백효과가 탁월하여 피부의 기미와 주근깨, 얼굴이 검어지는 원인이 되는 멜라닌 색소를 억제해준다. 아토피성 피부염에도 좋아 비누, 팩을 만들어 사용한다.

◆초록색

저열량에 유기질이 풍부하여 다이어트와 비만치료에 효능이 있으며 철분이 풍부해 빈혈예방에 효과가 있다.

※ 좋은 파프리카 고르는 방법

파프리카는 색상이 선명하고 너무 휘거나 변형되지 않고 약간 통통하면서 모양이 반듯한 것이 좋다. 꼭지부분은 마르지 않고 곁에 흠집이 없이 윤기가 나며 골 사이에 변색이 없는 것을 골라야 한다. 물기가 있으면 상하기 쉬우므로 보관 시 물기를 제거한 후 비닐팩에 담아 냉장보관 한다. ㉸

# “갑자기 팔·다리 힘이 빠지고 어지러질 해요” -미니뇌졸중

‘갑자기 중심잡기가 어렵고 비틀거린다. 물체가 두 개로 보인다. 갑자기 한쪽 얼굴이 저리거나 멍멍하다. 팔·다리에 힘이 빠진다’

이 같은 증상은 다소 가볍고, 이내 괜찮아지기 때문에 대수롭지 않게 생각하기 쉽다. 하지만 이는 ‘미니뇌졸중’의 대표적인 증상으로 조만간 심각한 뇌졸중이 발생할 수 있다는 아주 강력한 경고 신호이다.

미니뇌졸중이란 일종의 뇌졸중의 전단계로, 뇌혈관이 터져 뇌 안에 피가 고이는 뇌출혈이나 혈전(핏덩어리)이 뇌혈관을 막아 발생하는 뇌경색이 나타나기 전에 혈전이 혈관을 일시적으로 막았다가 다시 뚫리는 현상이다. 이러한 증상은 대개 24시간 안에 보통 10~60분 이내에 사라져 간과하기 쉽상이다. 김정문 삼성서울병원 신경과 교수는 “미니뇌졸중 증상은 오랫동안 뇌혈관에 문제가 있어왔음을 알리는 신호”라고 설명한 바 있으며, 이 미니뇌졸중을 겪은 사람의 1/3정도에게 5년 이내에 뇌졸중이 발생했다.

당뇨병환자는 뇌졸중의 고위험군이다. 혈당이 높을수록 동맥경화증이 촉진되고, 여기에 고혈압이나 이상지혈증이 동반되면 더욱 심해져 심·뇌혈관질환이 발생한다. 그러므로 미니뇌졸중 증상이 있으면 병원에서 종합적으로 뇌 검사를 받도록 하며, 증세가 없어도 50세가 넘고, 당뇨병과 함께 고혈압, 고지혈증을 앓고 있거나 가족력, 흡연, 음주 등의 경력이 있으면 정기적으로 정밀검사를 받는 것이 좋다. >

## 미니 뇌졸중 증상

- 한쪽 팔, 다리에 힘이 빠진다.
- 갑자기 발음이 어눌해진다.
- 갑자기 중심잡기가 어렵고 비틀거린다.
- 물체가 두 개로 보인다.
- 갑자기 한쪽 얼굴이 저리거나 멍멍하다.
- 갑자기 한쪽 눈이 잘 보이지 않는다.
- 갑자기 표현능력이 떨어지거나 말을 잘 이해하지 못한다.
- 갑자기 치매증상이 나타난다.
- 한쪽 팔, 다리가 다른 사람의 살처럼 느껴진다.

자료 : 대한뇌졸중학회

