

과일섭취, 이래서 건강에 좋다

유 경 하 · 부평안병원 가정의학과장

과 일이란 목본 식물에서 나는 먹을 수 있는 열매를 이르는 말로 특이한 맛과 향기가 있으며 우리 몸에 필요한 포도당·과당 등의 탄수화물과 비타민, 무기질이 들어 있고 소화를 돕는다. 과일의 독특한 향은 아이스크림 등 식품의 향으로 이용되기도 하는데 이 환상적인 향은 에스터류, 알데히드류 등의 효과이다. 과일의 신맛은 구연산, 사과산 등의 유기산을 과일이 함유하고 있기 때문이다.

수분과 섬유질을 다량 함유하고 있는 과일은 주로 날로 먹게 되는데 갈증을 해소하고 소화감을 주면서 피로를 회복하게 하는 효과가 있으며 건과, 통조림, 과일즙, 잼, 젤리, 과일주 등으로 가공하여 먹기도 한다. 과일에는 입안에서 미끄러운 효과를 내면서 잼이나 젤리를 만들 수 있게 하는 펙틴이란 성분도 함유되어 있다. 100% 순수한 과즙을 주스라고 하기도 하며 첨가물이 들어가면 과즙 음료라 부르기도 한다. 이밖에도 푸레, 케첩, 넥타 등으로 텃손질을 한 먹거리가 되기도 한다.

옛날부터 중국 등에서는 약용으로 많이 사용했으며 우리 나라에서는 단맛과 신맛이 나고 수분이 풍부한 과일을 기호품으로 즐겨 먹었는데, 최근 생활 수준이 향상되면서 그 영양적 가치가 높게 평가되어 필수 음식으로 자리잡게 되었다. 우리 몸은 에너지를 얻기 위해 섭취된 영양분을 산화시키게 되는데 이 과정에서 자유레디칼이라는 노화 촉진, 세포 파괴의 물질이 생성된다. 이 자유레디칼은 대기오염, 자외선, 담배 연기, 약물 치료 등에 의해서 생성이 촉진되기도 하는데 이 자유레디칼의 생성을 억제

하는 물질로 항산화 물질들이 소개되고 있다.

일반적으로 항산화제로 알려진 물질들은 주로 과일이나 채소에 많이 포함되어 있는데 비타민 C, E, 셀레늄, 베타 카로틴 외에 카로틴, 엽록소, 안토시아닌, 판토시아닌, 플라보노이드 등이 최근 각광받는 비영양소로 알려지고 있다. 생식 요법, 녹즙 요법, 주스 요법, 포도 요법 등 최근 우리의 눈과 귀를 현혹시키는 각종 건강 섭생법은 비타민과 미네랄 외에 이런 항산화 물질을 최대한 섭취하자는데 근본 취지가 있다고 해도 과언이 아닐 것이다.

과일 구조에 따라 인과(사과, 배), 핵과(복숭아, 살구, 매실), 장과(포도, 무화과), 견과(밤, 도토리), 준인과(귤, 감)로 나누기도 한다.

1. 포도

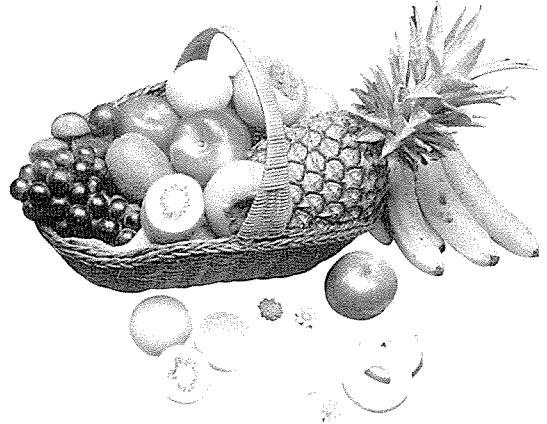
포도 색소인 안토시아닌계의 에닌과 그 분해물인 에니딘, 또한 포도가 함유하고 있는 폴리페놀과 탄닌은 항바이러스 및 항암제의 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 포도는 생식도 많이 하지만 포도주를 담그어 먹는 것이 성행하는데 이 포도주는 살균 작용, 항암 작용, 순환기계 질환의 예방 작용이 뛰어난 것으로 연구되어져 최근 우리나라에서도 그 소비가 급증하는 추세에 있다.

2. 복숭아

복숭아는 과일의 살이 부드럽고 물이 많아 날것으로 많이 먹지만 통조림으로도 많이 가공되고 있다.

3. 자두

자두의 색깔은 노란 색에서 붉은 자주색까지 여러 가지이며, 모양은 복숭아와 비슷하나 겉에 털이 없고 하얀 가루가 묻어 있다. 단맛과 신맛이 강해 날로도 먹지만 젤리, 잼, 과일주 등으로 가공하기도 한다.



4. 수박

잘 익은 수박은 물과 당분이 많아 시원하므로 여름 과일로는 으뜸으로 삼는다. 그냥 물과는 달리 수박은 당분, 단백질, 무기질, 비타민이 고루 들어 있어 신체에 급격한 변화를 주지 않고 갈증을 풀어 주며 신경을 안정시키는 효과도 있다. 한방에서도 수박의 이뇨 효과에 대해 언급하고 있는데, 수박에 들어 있는 시트룰린이라는 특수한 아미노산이 소변 형성 과정에 관여하는 것으로 알려져 있으며 이로 인해 소변을 순조롭게 해준다.

복게 익은 토마토는 비타민 A와 C가 많이 들어 있어 여름철의 보건 채소로 중요할 뿐 아니라 가꾸기도 비교적 쉬운 과일이다.

토마토는 이탈리아에서는 '황금의 사과', 영국에서는 '사랑의 사과'로 불리며 그 영양이나 모양까지도 전세계 인구의 사랑을 받는 과일이다. 최근에는 성인병에 많은 효과를 보인다는 연구 결과가 잇달아 다이어트식, 성인병 식사 보조 요법 등으로 각광을 받는 실정이다.

5. 참외

참외는 수박과 함께 한여름의 대표적인 과일로 열매 채소에 속한다.

참외에는 비타민 C가 많이 들어 있어 그 효과를 나타낼 뿐 아니라 칼륨도 많이 함유하고 있다. 칼륨은 염분의 주성분인 나트륨의 배설을 촉진하여 고혈압에 도움을 줄 뿐 아니라 이뇨 작용을 나타내기도 한다. 참외의 꼭지는 토제로 알려져 있으며 그 쓴맛을 내는 성분은 항암 효과가 있다고 동물 실험에서 밝혀져 있다. 참외의 변종인 멜론은 맛과 향기가 좋아 고급 과일로 취급된다.

토마토에 다량 들어 있는 칼륨이라는 전해질은 동물 실험에서 뇌일혈을 예방하고 혈압을 떨어지게 하고 신장을 보호하며 동맥경화증을 막는 효과도 있어 심장병을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 토마토에 포함되어 있는 아미노산의 일종인 글루타메이트 성분은 다른 음식보다 3~6배나 함량이 많은데 이것은 피로의 주성분인 젖산의 축적을 막는 것으로 알려져 있어 토마토를 피로 회복제 효과를 위해 복용할 수도 있겠다.

이 외에도 토마토에는 토코페롤, 펙틴이 많이 들어 있고 리코핀이라는 색소는 항암 작용까지 하는 것으로 알려져 있다.

6. 딸기

딸기는 날로 먹는 외에 잼으로 가공이 많이 되고 있으며 아이스크림의 향으로도 많이 쓰이고 있다.

8. 감귤

아열대성 상록과수인 감귤은 오렌지, 레몬, 자몽 등도 포함되는데 과즙의 주성분은 당분과 구연산이다. 익기 전에는 구연산이 많아 신맛이 많다가 익을수록 당분이 늘어나고 구연산은

7. 토마토

줄어든다. 비타민 C도 익을수록 증가하여 굴 1~2개를 먹는 것으로 하루 필요량을 만족시킬 수 있을 정도이다. 감귤에는 칼슘과 철분도 풍부하고 식이 섬유도 많아 성장기의 어린이, 청소년의 영양식, 여성의 다이어트식으로도 이상적이다.

비타민 P라고도 불리는 헤스페리딘이라는 물질은 혈관의 저항성을 증가시켜 고혈압 예방에 도움을 주며 펙틴은 혈중 콜레스테롤을 낮추고 동맥벽의 찌꺼기를 제거하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 비타민 C와 미지의 어떤 성분이 항바이러스 작용 및 항암 작용을 한다는 주장도 있다. 굴을 많이 먹으면 색소가 침착되어 손바닥이 노랗게 되는 것을 가끔 볼 수 있으나 이것은 황달과 다르며 굴 섭취를 끊으면 정상으로 되돌아온다.

9. 대추

대추는 날로 먹기도 하지만 말려서 저장을 많이 한다. 특히 한방에서는 소화제, 진통제, 해열제, 이뇨제 등으로 많이 사용되기도 한다.

10. 밥

가을철에 즐겨 먹을 수 있는 과일로 밤과 감을 빼어 놓을 수 없다. 밤에는 녹말이 30%나 들어 있고 날로도 먹지만 삶거나 구워서 많이 먹고 있다.

과일은 주로 탄수화물로 구성되어 있으며 수분과 비타민이 풍부하고 약간의 무기질을 함유하고 있다. 육류나 곡류에 비하면 단위 무게당 발생하는 열량은 과일이 낮아, 100Cal의 열량을 내기 위해 쌀밥은 70gm(밥 1/3공기), 육류는 지방 포함 정도에 따라 약 50~80gm이 필요한데 반해 사과는 200gm(사과 1개)이 필요하게 된다.

비타민의 부족은 편중된 식사 습관이나 지속적인 스트레스, 흡연과 음주로 인하여 야기될 수 있는데 이는 현대인에 있어서 중요한 의미를 가지게 되는 것이다. 또한 특정 약물의 지

속적인 복용을 요구하는 환자에게서도 비타민 부족의 증상이 나타날 수 있으며 이로 인해 그 기전이 밝혀진 약물에 대해서는 현재 비타민 보조 요법을 시행하는 것이다.

이렇듯 비타민이 부족하기 쉬운 우리에게 과일의 적당한 복용은 복잡한 현대의 사막에 신선함을 제공하는 오아시스와 같은 역할을 제공할 수 있다.

과일에 많이 들어 있는 비타민은 피로 회복과 신진대사를 도와주어 몸의 항상성을 유지시켜 주며 질병으로부터의 회복과 예방을 돕고, 암을 비롯한 각종 질병을 예방하는 효과도 널리 알려져 있어 민간요법으로도 사용되고 있다.

채소류보다는 못하지만 섬유질이 많이 포함되어 있으므로 각종 대장 질환에도 도움을 줄 수 있다. 특히 토마토에 풍부한 펙틴이라는 식물섬유는 장의 활동을 도와주는 효과가 큰 것으로 알려져 있고 각종 효소나 비타민 B 등은 소화를 돕게 되고 특히 당과 지질의 대사에 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

비타민 C나 루틴이라 불리는 물질은 혈압을 낮추는 효과가 있는 것으로 알려져 있고 나라에 따라 고혈압, 비만, 당뇨병 등의 식이요법에 다양한 과일을 사용하기도 한다.

그러나 옛말에 과한 것이 부족한 것보다 못하다는 말이 있다. 최근 특정한 식품이나 영양소, 또는 비영양소가 만병통치, 불로장생의 명약인 것처럼 과대 선전되어 많은 사람들을 유혹하고 있는 실정이다. 그러나 과일주스를 주로 먹인 유아가 성장 장애를 포함한 각종 장애를 일으킨다는 사실만 보더라도 특정한 음식 한가지만을 섭취하는 경우 심각한 영양의 불균형을 초래할 수 있다는 사실을 간과하여서는 안된다.

성인병과 노화를 촉진하는 인스턴트 식품의 섭취를 줄이고 과일이나 채소 등의 생식을 늘리는 것이 우리 몸에 매우 유익할 것은 사실이지만 이에 대한 과신으로 건강을 그르치는 일은 없어야 할 것이다. 균형 잡힌 식생활의 일원으로 섭취되는 과일이 그 진가를 더욱 발휘할 수 있는 것이다. 72