

영양풍부한 대표적인 암예방 식품

변비엔 청국장, 다이어트엔 고추장이 제격

우리네 음식에는 유독 발효식품이 많다. 된장·고추장·간장 등 각종 장에서부터 김치, 젓갈, 술에 이르기까지 다양한 재료를 이용해 만들어지고 있다. 발효식품은 영양이 풍부할 뿐 아니라 건강에도 좋아 즐겨 먹으면 각종 질병을 예방할 수 있다. 밥상에서 흔히 볼 수 있는 발효음식, 갖가지 효능에 대해 알아보자.

우리 몸에 이로운 물질을 만들어내는 ‘발효’

발효는 세균, 효모, 곰팡이 등 미생물이 각종 효소를 이용해 유기물을 분해시키는 과정이다. 즉 식품의 원재료에 작용해 인간에게 이로운 물질을 만들어 내는 것이다.

발효는 얼핏 보면 부패과정과 비슷해 보이지만 악취가 나거나 해로운 물질을 생성하는 부패와는 달리 우리 몸에 유익한 성분을 생성한다. 발효음식이 건강식품으로 주목받고 있는 이유는 발효를 통해 새롭게 생겨나는 여러 물질과 좋은 세균들이 건강을 지켜주는 역할을 하기 때문이다. 실제 발효음식에는 비타민을 비롯해 식이섬유, 무기질, 유산균이 풍부하게 들어 있어 소화 작용을 도와주고 변비예방 및 항암 효과, 콜레스테롤 저하는 물론 각종 성인병과 노화를 방지해준다. 또 몸에 좋은 원료를 가지고 만들어지다 보니 먹으면 더 건강해진다.

미생물의 작용에 의해 달리하는 발효

발효과정에서 가장 중요한 것은 미생물인데, 각각 식품에 따라 작용하는 미생물 및 효모가 달라진다. 한 가지 미생물에 의해 발효가 일어나기도 하고, 여러 종류의 미생물이 작용해 발생하기도 한다.

발효식품은 크게 여섯 가지로 나누어지며 다음과 같다.

콩으로 만들어지는 간장·된장·고추장 등의 대두발효류, 채소나 야



채를 소금에 절인 김치류, 맥주·포도주와 같은 알코올류, 생선이나 조개를 이용한 젓갈류(수산 발효류), 버터와 요구르트 등의 유제품류, 효모에 의해 만들어지는 제빵류 등이다.

발효식품에 따른 효능을 살펴보자.

된장 은 대표적인 항암식품으로 잘 알려져 있다. 콩을 원료로 하는 된장에는 단백질과 탄수화물은 물론 철분, 칼슘, 비타민 등 우리 몸에 필요로 하는 각종 영양분이 골고루 들어 있다. 그 중 단백질 함량은 간장보다 3배나 더 높다.

특히나 된장은 한국인에게 더욱 좋은데, 쌀을 주식으로 해 부족해지기 쉬운 필수아미노산인 리신함량이 많다. 리신은 성장과 뼈 형성에 중요한 역할을 하는 성분이다.

또 기억력을 높이는 레시틴이 많이 포함하고 있으며, 필수지방산과 이소플라본이 풍부해 피부병과 혈관질환의 예방에도 좋다.

간장 은 영양학적으로 염분과 아미노산, 단백질을 제공해준다. 과거에는 훌륭한 단백질 공급원이었으며, 갈증이 날 때 간장을 냉수에 타서 먹었으며 기름으로 화상을 입었을 때 상처부위에 간장을 발랐다.

간장의 메티오닌 성분은 간의 해독작용을 도와 체내 유해물질을 제거해준다. 특히 알코올이나 니코틴의 해로운 요소를 제거하는데 효과가 있다. 또한 혈관을 부드럽게 해서 혈액을 맑게 해 주고 비타민의 체내 합성을 촉진해주기도 한다.

고추장 역시 된장이나 간장과 마찬가지로 콩을 원료로 만든 식품이기 때문에 단백질 함량이 높다. 뿐만 아니라 비타민 B2, C, 카로틴이 풍부하다.

매운 맛을 내는 캡사이신 성분이 체지방을 감소시키고, 메주를 숙성할 때 생성된 성분이 체지방을 태워 비만 예방에 좋은 것으로 알려져 있다.

캡사이신 성분은 고춧가루보다 고추장에 더 많이 들어있으며, 이외에도 항암·항염 작용을 가진다.

청국장 에는 다른 음식에 비해 무려 5배 이상의 섬유질이 들어있어 대장의 기능을 활성화시켜 변비를 예방 및 개선해준다. 자주 섭취하면 장이 깨끗해지고 노폐물이 배출돼 대장암의 발생위험을 낮춰준다.

또한 청국장에는 10g 당 100억 마리의 유익균이 들어 있어 항암, 항산화, 면역력 증진에 탁월하며, 제니스테인과 사포닌은 암 발생을 억제해 주기도 한다.

청국장은 끓여 먹으면 미생물이나 효소가 죽기 때문에 생으로 먹는 것이 건강에 더 좋다.

김치는 발효과정 중에 비피더스균과 유산균 등 유익한 균이 많이 발생한다. 사람의 장속에는 100여 조마리의 세균이 있는데, 이러한 균들은 장내 산도를 낮춰 유해균의 생육을 억제해 주고 장운동을 활성화시킨다. 김치에는 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부하게 들어가 있고, 채소가 주된 저칼로리 식품이라 각종 성인병 예방에도 도움을 준다.

김치 에 들어가는 여러 재료역시 건강에 좋은 역할을 하는데, 고춧가루는 소화 작용을 촉진시키고 마늘은 스테미너 효과가 있으며, 생강은 식욕 증진 및 혈액순환에 좋다. >

글/ 김민경 기자

