

감자칩보다 야채칩이 건강에 좋다?



‘카우치 포테이토’는 소파에 늘어져 감자칩을 먹으며 TV에 골몰하는 매우 건강하지 못한 생활습관을 가진 사람을 일컫는 말이다. 그 탓인지 감자를 기름에 튀겨 소금을 뿌린 포테이토칩은 게으르고

한심한 풍보를 만드는 불량 식품으로 꼽히곤 한다.

그래서 어떤 사람들은 건강을 위해서라며 감자칩이나 팝콘 대신 야채칩이나 야채스틱을 먹으며 위안으로 삼는다. 과연 그럴까?

미국 주간지 ‘타임’이 야채 칩에 대한 영양 전문가 의견을 인용해 전한 바에 따르면 유감스럽게도 결론은 야채칩도 건강식의 외피를 쓴 정크 푸드이다.

오하이오대학교 의과대학 영양사 리즈 웨인 앤디는 “야채 칩이나 스틱을 특히 6세 이하 어린이들에게 먹이는 경우가 많은데, 감자 칩보다 나올 게 없는 음식”이라고 잘라 말했다. 시금치나 토마토가 아주 조금 들어가지만, 하루 필요량보다 턱없이 부족하고, 원료 대부분은 감자 전분이다. 게다가 기본적으로 튀긴 음식이다.

튀긴 음식은 신체의 염증을 촉진한다. 튀기는 과정에서 생성되는 아크릴아마이드 등 유기화합물은 심장질환을 유발하여 조기 사망 위험을 높인다. 영양학자들은 다만, 전분과 채소 분말을 반죽해 만든 방식이 아닌, 당근 고구마 등 생야채를 썰어 만든 칩은 섬유질이 많아서 그나마 감자칩보다는 낫다고 밝혔다.

채소를 건강하게 먹는 법은 될 수 있는 대로 가공을 덜 하는 방식이다. 살짝 데치거나 볶되 소금을 조금만 뿌려야 한다. 야채를 꺼리는 어린이들에게는 채소를 잘게 썰거나 갈아 넣은 스무디나 팬케이크 등이 좋다.

요구르트, 몸속 염증 막아 만성 질환 예방

요구르트가 몸속 염증을 줄여 고혈압이나 관절염 등 만성 질환을 예방하고 장 건강을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

건강 전문매체 ‘코메디’에 따르면 위스콘신대학교 매디슨 캠퍼스 연구팀은 폐경 전 중년 여성 120명을 두 그룹으로 나눠 연구를 진행했다. 대상자는 비만과 표준 체중인 사람이 반씩 섞여 있었다.

연구팀은 60명을 대상으로 9주 동안 매일 저지방 요구르트 12온스(약 340g)를 먹게 했다. 나머지 60명은 같은 양의 유제품이 아닌 스낵을 먹었다.

그 결과, 고기나 탄수화물 식품을 많이 먹어도 요구르트를 먹으면 포화 지방으로 인해 생기는 염증을 상쇄할 수 있는 것으로 나타났다. 이번 연구는 요구르트나 치즈 같은 발효 유제품이 장 건강과 염증을 변화시키는 효과가 있다는 것을 보여준 가장 최근의 결과다.

연구팀의 브래드 볼링 식품과학과 교수는 “요구르트의 효과는 9주 동안 지속됐다.”며 “이런 개선 효과가 거



듭해서 나타날 수 있을 것이라는 가설을 세울 수 있었다.”고 말했다.

염증은 생체 조직이 손상을 입었을 때에 체내에서 일어나는 방어적 반응이다. 외상이나 화상, 세균 침입 따위에 대하여 몸의 일부에 충혈, 부종, 발열, 통증을 일으키는 증상을 말한다.

하지만 염증이 너무 오래 가게 되면 신체는 스스로를 공격하게 돼 인체 기관과 체계에 생물학적 피해를 주게 된다. 만성 염증은 비만, 대사 증후군, 심혈관 질환 등의 질병 발생과 관련돼 있다.

염증 치료제가 여럿 있지만 부작용이 있기 때문에 과학자들은 과거 20년 동안 좀 더 안전하고 장기간에 걸쳐 치료가 가능한 대안 물질을 찾기 위해 노력하고 있다.

볼링 교수는 “유제품이 염증을 유발하는지 아니면 염증을 차단하는지에 대해서는 논쟁이 분분하다.”며 “이번 연구에서는 요구르트가 염증을 퇴치하는 데 가장 유망한 유제품으로 나타났다.”고 말했다.

수박, 전립선 암 발생 줄인다

더위가 시작되면서 수박을 찾는 사람들이 늘고 있다. 더위에 찌든 몸에 수분이 많은 수박은 최고의 청량제다. 암 예방에도 도움이 된다.

한국의 국립암센터-국가암정보센터는 “전립선암의 위험을 낮추는 대표적인 성분은 라이코펜(Lycopene)”이라며 “라이코펜은 토마토, 수박 등에 많은 빨간 색소로, 강력한 항산화(세포의 산화를 억제하는 것) 작용을 함으로써 암이 발생할 가능성을 줄인다.”고 했다.

그런데 라이코펜은 수박에 더 많다. 미국 농무부(USDA)의 자료에 의하면 수박 한 컵에는 토마토보다 1.5배나 많은 6밀리그램의 라이코펜이 들어있다. 항산화제인 라이코펜은 신체 내에 생성된 활성산소를 제거하고 발암물질의 작용을 억제한다. 세포 및 DNA의 손상

을 막는 역할을 하면서 암 예방에도 도움이 된다.

라이코펜은 영양보충제를 통해서도 섭취할 수 있으나 채소나 과일을 통해 먹을 때 암 예방 효과가 더욱 크고 부작용도 적다.

수박 한 컵은 46칼로리에 불과하지만 비타민 C와 A 하루 필요량의 20%와 17%가 들어 있다. 소화엔 좋은 식이섬유와 혈압을 조절하는 데 도움이 되는 칼륨도 많이 함유하고 있다.

라이코펜 섭취를 위해 수박은 그대로 먹는 것이 좋지만, 토마토는 생으로 섭취하는 것보다 가공한 형태가 항암 효과가 더 크다. 라이코펜은 완숙한 토마토에 더 풍부한데, 토마토 가공식품들은 완숙 토마토로 만들기 때문이다.

“에버그린 프리스쿨 임니다”

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687

www.myevergreenschool.com

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012