

비타민C의 보고, 고추의 건강 효과



▲ 사진=shutterstock

매콤한 고추. 그런데 고추는 호흡기 질환에 대한 저항력을 올려주는 등 건강 효과가 적지 않다.

◆ 체지방 분해

고추는 체지방을 분해하는 효과가 있어 다이어트 식품으로도 권장된다.

고추의 태좌(씨가 붙어 있는 부위)에 많은 캡사이신(capsaicin) 성분은 매운 맛을 내고 침, 위산분비를 촉진시켜 소화를 돕고, 체내 각종 대사를 활발하게 한다. 고추를 먹으면 짠 음식이나 지방이 많은 음식에 대한 식탐도 줄어들 수 있어 비만 예방에 도움을 준다. 물론 비만을 막기 위해 고추만 먹으라는 얘기가 아니다. 기름진 음식을 절제하고 신체활동도 해야 한다.

◆ 호흡기 질환에 대한 저항력 증진

태국, 인도 등 전통적으로 매운 음식을 많이 먹는 나라는 폐암 발생률이 낮다는 조사결과가 있다. 실제로 캡사이신이 폐

암의 대부분을 차지하는 비소세포 폐암의 전이 위험을 억제하는 효과가 있다는 동물실험 결과도 나왔다. 암세포가 다른 부위로 이동하는 것을 캡사이신이 차단한다는 것이다.

캡사이신 성분은 항균 효과도 있다. 세균이 번식하기 쉬운 더운 열대지방일수록 매운 음식이 많은데, 특히 쉽게 상할 수 있는 육류, 어류 요리일수록 매운 경향이 있다.

고추에 풍부한 비타민A는 우리 몸의 점막 형성 및 기능 유지, 상피세포의 성장과 발달에 필요한 영양소다. 각종 호흡기 질환 위험이 높아질 경우 체내의 호흡기가 면역력을 키우는데 효과를 낼 수 있다. 비타민A는 어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요한 영양소다. 어린이, 성인 모두 눈 건강에 중요한 비타민이다.

고추를 기름에 조리하면 비타민A가 인체에 잘 흡수되어 염증을 줄이는데 도움을 준다.

◆ 비타민C의 보고

고추는 의외로 영양학적 가치가 높은 식품이다. 풋고추는 다른 채소보다 많은 당질과 비타민을 골고루 함유하고 있다. 고추 100g에는 당질 3.6g, 섬유소 2.6g이 들어 있다. 특히 풋고추는 매운 맛은 덜 하면서 비타민A의 전 단계 물질인 카로틴을 많이 함유하고 있어 녹색채소로서의 가치가 크다.

풋고추에 함유된 비타민C는 사과 20-30배, 귤의 2-3배나 돼 면역력 증진에 도움이 된다.

건강한 식단 ... 신체 유익균 늘리고, 유해균 줄이는 생활습관

우리 몸에는 40조의 박테리아가 산다. 소화뿐만 아니라 기분, 체력, 면역 시스템에까지 영향을 미치는 이 미생물 생태계를 건강하게 유지하는 방법을 미국 '멘스 헬스'가 소개했다.



▲ 사진=shutterstock

◆ 다양성

미국 소화기 프로젝트의 공동 설립자인 잭 길버트 박사에 따르면, 식물성 식품을 일주일에 적어도 20종 이상 먹는 게 좋다. 1만5,000 명을 대상으로 연구한 결과, 그런 식사를 한 사람들은 장내 미생물군이 상대적으로 다양한 데다 나쁜 박테리아는 적었다.

김치, 나물, 샐러드, 거기다 포도, 수박, 참외... 아무리 생각해도 20종을 채우긴 힘들 것 같다고 생각한다면? 식물성 식품이란 과일과 채소만을 가리키는 게 아니다. 콩류, 견과류, 통곡물 등을 모두 포함해 식단을 짜면 된다.

◆ 위생

사워를 할 때 겨드랑이처럼 땀이 많이 나고 냄새도 신경 쓰이는 곳은 비누로 씻는 게 좋다. 다른 부분은 물로만 씻어도 괜찮다. 비누를 과하게 쓰면 피부에 사는 좋은 박테리아까지 씻겨 내려갈 수 있다.

특히 항균 비누는 멀리하는 편이 바람직하다. 내성이 생길 수 있기 때문이다. 요즘 문제가 되고 있는 코로나19 바이러스는 따뜻한 물에 일반 비누만으로 제거된다.

◆ 보충제

현재 세계적으로 수많은 사람들이 장 건강을 위해 프로바이오틱스 보충제를 섭취하고 있다. 초콜릿에서 유아식에 이르기까지 프로바이오틱스가 포함된 음식도 다양하게 개발됐다.

하지만 프로바이오틱스가 특별한 질병 없이 건강한 사람의 장내 미생물 생태계를 획기적으로 개선한다는 증거는 별로 없다. 만능이 아니므로 꼭 필요한 사람만 복용해야 한다는 것이다. 반면 프로바이오틱스가 우울, 과민 대장 증후군, 습진 등을 유발할 수 있다는 연구 결과가 나오고 있다. 한국에서는 지난 2018년에는 50대 주부가 관련 제품을 과도하게 먹고 패혈증으로 사망한 사례도 있다.

길버트 박사는 "장이 건강해지길 바란다면 보충제에 기대기보다는 건강한 식단을 짜고, 실천하는 게 더 나은 방법이다." 라고 말했다.

LAW OFFICE OF KISUK PÆK PC



백기숙 변호사는
효율적이고 실질적인 이민 업무와
까다롭고 어려운 케이스도 고객에게
"가장 적합한 해결책"을 제시해 드립니다

이민법 / 추방재판

취업 / 투자이민

비이민비자 / 취업비자

가족초청이민

재심요청(MTR: Motion To Reopen or Reconsider), 항소(Appeal) 이민사기 Defense, 까다로운 NOID / NOIR Defense 등 어려운 케이스를 정확한 법률적 해석과 충분한 재판 경험으로 도와드립니다.



2501 E. Chapman Ave. Ste 260
Fullerton, CA 92831

657.600.6003

atty@paeklaw.com
www.paeklaw.net