

우리가 잘 모르는 '보양식의 감초' 인삼의 효능

무더위가 시작됐다. 한국인의 여름철 보양식에 빠지지 않고 등장하는 '인삼'이다. 인삼은 진세노사이드라고 불리는 사포닌 성분을 비롯해 비 사포닌계 단백질, 다당류 등 여러 유용 성분을 함유하고 있다. 이러한 성분은 면역력 증진, 피로 개선, 항산화 작용, 여성의 갱년기 증상 완화 등의 효능이 있다. 인삼의 효능은 여기서 그치지 않는다.



인 삼화기억의 감퇴를 예방하는데 효과가 있었다. 다만, 알츠하이머병 치매 유전자인 아포지단백 E4가 있는 경우 보호 효과가 감소됐다.

■ **항우울 효과**
고려인삼에만 특이적으로 존재하는 진세노사이드 Rf 성분이 항우울에 효과가 있다고 밝힌 연구 결과도 있다. 경희대학교 한방병원 신경정신과 조성훈·김윤나 교수의 연구 결과다. 해

■ **뼈 건강 개선**

인삼은 뼈 건강을 개선하는 효과가 있다. 한국농촌진흥청과 한국생명공학연구원, 전북대학교병원이 만 40세 이상의 완경기 여성 90명을 대상으로 인체 적용 시험을 한 결과 이같이 드러났다.

연구진에 따르면 인삼 추출물을 하루에 3g씩 먹은 집단은 위약 집단보다 골밀성 지표 함량 변화는 11.6배, 칼슘 함량은 3배 높게 나타났다. 골관절염 지수 역시 1일 3g씩 먹은 집단은 대조 집단보다 복용 전·후 지수의 변화치가 유의적으로 낮았다. 이는 인삼이 골감소증에 의한 관절 통증, 경직성을 개선하는 데 효과가 있음을 나타낸다.

■ **알츠하이머병 예방**

인삼을 꾸준히 섭취하면 노인에게 가장 흔한 신경퇴행성 질병인 알츠하이머병 예방에 효과가 있는 사실이 최근 밝혀졌다. 알츠하이머병은 완치가 가능한 약물치료제가 없기 때문에 생활습관 개선을 통한 예방이 강조되는 질환이다.

한림대학교 정신건강의학과 김지옥 교수팀은 치매가 아닌 65~90세 노인 160명을 대상으로 인삼과 인지기능 사이의 연관성을 조사했다. 그 결과, 중년기부터 5년 이상 인삼을 섭취하면 초기 알츠하이머병 관련 인지기능

당 연구에 따르면 우울증 환자의 뇌와 유사한 환경을 조성한 쥐에게 6일간 진세노사이드 Rf를 경구 투여한 결과, 항우울 효과는 물론 손상된 정상세포에 대한 보호 효과가 있는 것으로 관찰됐다.

이 밖에도 농촌진흥청에 따르면 ●기억력·학습능력 향상 ●혈압조절 효과 ●알코올 해독 효과 ●위궤양 발생 예방과 치료 ●스트레스 방어 및 피로해소 촉진 등의 효능이 있다.

■ **좋은 인삼 고르는 방법**

농촌진흥청이 소개한 좋은 인삼 고르는 방법은 다음과 같다.

1. 머리(뇌두), 몸통(동체), 다리(지근)가 균일하게 발달되어 있고, 뿌리 색은 연황색인 것.
2. 잔뿌리가 많은 것(사포닌 함량이 높다).
3. 머리 부분이 온전히 남아 있고 머리에 줄기 절단 흔적이 분명하게 남아 있는 것.
4. 뿌리가 굵은 4~6년 근은 선물용, 2~3년 근은 삼계탕용, 몸통에서 떨어진 잔뿌리는 인삼 농축액이나 주스 용으로 활용하기 좋다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터 큰 빌딩 청소 각종 기구, 재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴푸 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

the Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim M.D.

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200

Walker St
뱅크 오브 아메리카
La Palma Ave
일마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623