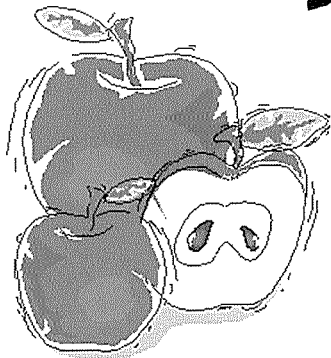


사과를 알면 건강이 보인다?

과



그리스 신화에도 자주 등장하는 사과는 단맛이 강하며 모든 병을 낫게 하는 과일로 알려져 왔다. 아담과 이브를 유혹한 미끼로도 등장하는 이 달콤한 과일에 대해 유럽의 옛 민요는 다음과 같이 전하고 있다.

“잠자리에 들 적마다 사과를 한 알씩 먹으면 의사는 빵을 구걸해야 한다네.”

미국의 민간요법에서 사과는 산성화된 인체를 중성으로 돌아오게 하는 과일로 알려져 흔히 ‘과일의 왕’으로 꼽힌다. 1927년 발행된 「미국 의학」에 따르면 사과는 “모든 산성증, 통풍, 류머티즘, 황달, 피부질환, 위산과다, 자가중독에 탁월한 치료효과가 있다”고 전해진다. 또한 사과는 식욕을 억제하는 효능이 있어 여성들의 다이어트 식품으로도 널리 사랑받고 있다.

콜레스테롤을 떨어뜨리는 천연 약재

사과가 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 효과가 있다는 사실을 맨 처음 확인한 사람은 이탈리아의 사블래-앙플리 박사였다. 그는 건강한 중년 남녀 30명을 설득하여 적어도 하루 두 개의 사과를 섭취하도록 권유했다. 1개월이 지난 뒤 그는 24명(80%)의 혈중 콜레스테롤 수치가 확연히 떨어진 것을 발견했다. 그 가운데 절반인 12명의 콜레스테롤은 10% 이상 낮아졌고 한 사람은 무려 30% 이상의 감소효과를 보였다.

또한 사과 주스에 바이러스를 넣으면 오래 살지 못하는 데 그것은 사과가 폴리오바이러스의 활성을 빼앗아버리는 효과가 있기 때문이다. 시중에서 판매되는 다른 수십여 가지의 주스와 비교했을 때 사과 주스는 포도 주스나 차와 함께 폴리오바이러스를 100% 살균하는 식품으로 알려져

있다. 의사들이 감기나 호흡기 질환을 앓고 있는 환자에게 사과를 적극 권장하는 것도 바로 사과의 특별한 살균효과 때문이다.

사과는 통째로 먹어야 좋다

현대 의학이 밝혀낸 바에 의하면 사과의 비밀은 ‘펙틴’이라고 하는 성분에 있다고 한다. 펙틴은 수용성(水溶性) 식물섬유로서 젤리의 원료와 같은 종류의 물질이다. 과일에서 추출된 순수 펙틴성분은 널리 알려진대로 항콜레스테롤제로 사용된다. 하지만 사과에서 끄집어낸 펙틴을 전부 섭취해도 사과를 직접 먹는 만큼 콜레스테롤 수치가 줄지는 않는다. 의사들은 펙틴이 사과의 다른 성분, 이룰테면 비타민 C와의 상호작용을 통해 보다 효과적인 작용을 하는 것으로 추측하고 있다.

또 사과는 기급적 껍질을 벗기지 않고 통째로 먹는 것이 좋은데 그것은 사과 껍질에 식물섬유인 펙틴이 많이 함유되어 있기 때문이다. 사과 껍질에는 그밖에도 혈압을 떨어뜨리고 혈당치를 안정시키는 효과는 물론, 항암효과를 발휘하는 화학물질이 다량 함유된 것으로 알려지고 있다.

현대에 와서 사과는 ‘의사를 멀리하게 만든다’는 평판을 입증하듯 다방면에 걸쳐 뛰어난 천연약재로 사용되고 있다. **네**