

항암력을 높이는 식물

# 양배추

고대 로마에서는 양배추가 만병통치약쯤으로 여겨졌다. 심지어 16세기 어느 역사가는 “로마 사람들은 의사들을 공화국에서 추방해 버리고 여러 해 동안 모든 병에 양배추를 이용함으로써 건강을 유지했다”고 적고 있을 정도였다.

양배추는 옛날부터 민간치료에 매우 요긴하게 쓰였다. 고대 로마의 감찰관 카토(Cato: 기원전 234-149)는 “양배추는 화농과 암을 정화하여 달리 치료법이 없을 때에도 그것들을 치유한다”는 기록을 남기고 있다.

현대과학이 밝혀낸 바에 따르면 양배추에는 치료 효과가 입증된 몇가지 화합물이 고농도로 들어 있는데, 이 화합물에서 약화적인 힘을 끌어내는 탁월한 효능을 로마 사람들은 이미 알고 있었던 것이다.

### 양배추는 방사선에 강하다?

1931년 방사선의 치사량을 연구하던 독일 과학자는 방사선을 쬐기 전 양배추를 먹인 쥐는 치사량의 방사선을 쬐어도 죽지 않는다는 사실을 발견했다. 방사선의 위험으로부터 신체를 보호해주는 이 특별한 식물에 세간의 이목이 집중된 것은 물론이다.

그후 1955년 미국 육군에서도 치사량에 상당하는 400레드의 X 선을 모르모트의 전신에 쬐는 실험을 행했다. 예상대로 야채를 주지 않은 모르모트는 보름 안에 100% 사망했으나 양배추를 먹은 모르모트는 무려 50%가 살아남아 양배추의 특별한 효능이 결코 일회적이거나 우연이 아님을 입증했다.

### 의사들이 가장 좋아하는 식물

1970년대에 들어 리 워텐버그 박사는 양배추에서 추출한 인돌류와 디티올 티온 성분이 동물에서 발암물질의 활성을 어떻게 억제하는가를 상세하게 밝혀냈다. 그리스, 일본, 미국에서 행해진 대규모 집단조사에서 양배추가 결장암을 포함한 모든 암(癌) 예방에도 탁월한 효과가 있다는 것이 확인되었다. 결장-직장암 환자를 대상으로 한 실험에서 암 환자의 야채섭취량은 건강인에 비해 훨씬 부족한 것으로 나타났다.

야채를 가장 많이 먹는 사람들과 비교했을 때 야채를 가장 적게 먹는 사람들은 최고 8배까지 암 발생률이 높았다. 이것으로 양배추와 그 사촌들인 브뤼셀 스프라우츠, 브로콜리, 코리플라워 등이 암을 예방하는 식품으로 다시 한번 각광을 받게 되었다.

사람에 대해서 가장 효력있는 항암식품을 찾기 위해 연구해온 의료진들은 양배추를 비롯한 평지과 야채가 결장암의 위험을 줄여준다는 결론을 내리게 되었던 것이다.

현재에도 양배추는 괴혈병, 안질, 통풍, 류머티즘, 농루, 천식, 괴저병의 치료 식물로도 널리 이용되고 있다. **네**

