

# 견과

견과는 영양이 매우 풍부한 식품이지만(미량 원소인 미네랄이 풍부하다), 그것의 질병에 대한 효과는 거의 시험된 바 없다. 그러나 모든 견과(땅콩, 아몬드, 브라질 너트, 캐슈 너트, 소나무열매 등)에는 실험동물의 암을 억제하는 것으로 알려진 프로타아제 억제물질이 고율로 들어 있다.

견과는 제과재료로 많이 쓰이는 식품이다.

특히 호두나 아몬드, 밤 등은 이미 널리 알려진 견과 재료이다. 그러나 우리는 이들 견과들의 영양학적 특성이나 치료제로써 어떤 특성이 있는지 정확히 모르고 있는 것이 사실이다.

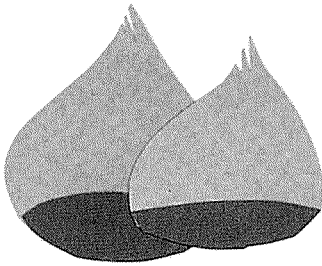
## 암의 진행과 축진을 방해하는 견과

그래서 뉴욕 대학교의 월터 트롤 박사 같은 전문가들은 견과가 암의 길항약이 될 가능성이 높다고 본다. 트롤 박사는 견과가 다양한 종류의 암의 진행과 축진을 방해한다고 말한

다. 견과는 또 어떤 종류의 폴리페놀류를 풍부하게 함유하는데, 이것은 동물의 암을 억제하는 것으로 확인된 물질이다.

한편 고대 로마에서는 견과의 일종인 호두를 건강과 행운을 가져다주는 견과의 '왕자'로 꼽기도 했다. 특히 호두기름은 고도 불포화지방이기 때문에 건강에 좋은 것으로 여겨지며, 혈중 콜레스테롤치도 낮추는 것으로 알려져 있다.

또한 땅콩은 '글리세믹 지수'가 매우 낮은 식품으로서 글리세믹 지수를 조사한 50가지 식품 가운데에서 혈당치의 급상승을 가장 덜하게 하는 식품 중의 하나이다. 땅콩을 먹고 나면 혈당치가 천천히 안정적으로 낮아지고 인슐린도 그것에 따른다. 따라서 땅콩은 혈당치가 염려되는 사람, 특히 당뇨병이 있는 사람에게 매우 좋은 식품이다.



## 심장병 전문의들은 "땅콩은 글썸"

땅콩기름은 다른 일가(一價)불포화지방이나 다가(多價)불포화지방과 달리 원숭이와 다른 실험동물에게 중증의 동맥경화증을 일으키게 한다(즉 동맥이 손상을 입는다). 그러므로 비록 혈중 콜레스테롤치를 낮추기는 하지만 심장병 전문의들은 땅콩을 추천하지 않는다.

한편 땅콩과 땅콩 버터는 종종 아플라톡신이라고 불리는 발암물질 곰팡이에 의해 오염된다. 제3세계에서는 아플라톡신이 간암의 원인이 되는 일이 흔하다.

미국 연방정부는 식품의 아플라톡신 오염의 허용치를 정하고 규제하고 있으나 많은 전문가들은 그 허용치가 너무 높다고 생각한다. [21]

