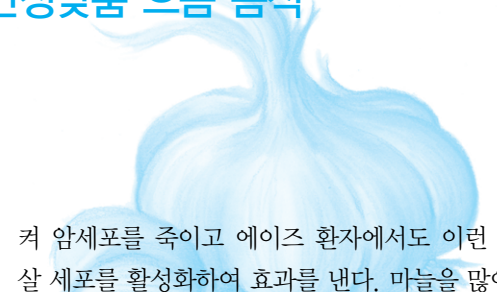


## 건강한 생활을 유지시켜주는 안성맞춤 으뜸 음식

# 마늘



기능성 식품 중 마늘은 건강을 유지하는 데 있어서 가장 으뜸 식품이다.

2002년 미국 시사주간지 타임이 선정한 10가지 건강식품에 포함됐고 미국 국립암연구소는 항암작용이 있는 48개 식품 중 마늘을 첫 번째로 선정했다. 마늘은 심장마비나 뇌졸중을 예방하는 효과가 크다. 마늘은 콜레스테롤 합성효소를 억제하고 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 줄이고 좋은 콜레스테롤인 HDL을 증가시켜 콜레스테롤 수치를 낮추는가 하면 혈소판의 응집과 혈액응고를 억제하여 혈전을 방지해 피를 맑게 하는 작용이 있다. 역학조사에 의하면 마늘을 포함한 파속과 (부추, 양파, 파)를 많이 먹으면 위암 발생률이 감소하고 마늘 소비량에 비례하여 대장암 발생이 감소하는 효과가 크다. 또 발암물질의 대사를 막고 해독하는 효소를 많이 발현하여 발암물질의 독성을 줄이며 DNA의 손상을 막아준다. 이 뿐 아니라 암세포의 증식을 억제하고 면역작용을 증가시키며 항산화작용으로 항암작용을 한다. 마늘에 있는 알리신이란 물질이 항균작용으로 박테리아와 곰팡이의 증식을 억제하며 1차 세계대전과 2차 세계대전 당시 항생제가 발견되지 않았을 때는 항생제로 사용되었다. 또한 위암의 원인이 되는 유문나선균(*Helicobacter pylori*)의 증식을 억제하고 아질산화합물의 형성을 억제하여 위암 발생을 방지하는 것으로 생각된다. 면역작용을 증가시켜 병원균의 침입을 막아 알레르기 작용을 완화하므로 건강한 삶을 유지하는데 크게 도움이 된다. 면역세포 중 B림프세포를 증가시켜 항체를 많이 생산하고 T림프세포와 대식세포를 늘려 세균이나 암세포를 죽이게 한다. 특히 자연 살(natural killer)세포의 활성을 증가시

켜 암세포를 죽이고 에이즈 환자에서도 이런 자연 살 세포를 활성화하여 효과를 낸다. 마늘을 많이 먹으면 장수의 효과까지 얻을 수 있다. 우리나라 남해와 이탈리아 몬티첼리는 세계적으로 알려진 마늘 주산지이다. 이곳에는 75세 이상 장수 노인들이 다른 지역에 비하여 평균 3배가 많다. 미국 뉴욕 주에 살았던 데라니 자매는 100세 이상을 살았으며 손수 요리를 하고 운동을 하면서 매일 마늘 한쪽을 먹었다고 한다. 앞에 설명한 면역기능증강, 항동맥경화와 항산화작용 등으로 마늘의 장수 효과를 설명할 수 있다. 또 마늘을 섭취하면 스트레스 등에 대응하는 능력이 증가하고 동물실험에서는 생명을 연장하고 기억력을 회복시키는 등의 효과를 보여 치매 환자에게 효과가 있을 것으로 보인다. 근래엔 마늘이 스테미너를 증진하는 효과가 있어 많은 관심을 끌고 있다. 마늘은 남성 호르몬을 증가시키고 정자수를 늘리는 등의 효과가 있다. 이 효과는 비아그라와 같이 일산화질소 증가를 통해 일으키는데 일산화질소는 혈압의 강하 작용도 한다. 마늘을 어떻게 먹는 것이 좋은가? 마늘에 있는 알리신과 설파이드 등이 마늘의 여러 가지 효과에 크게 기여하고 있다. 껍질을 깐 뒤에 10분정도 두어야 효소가 활성화되어 이런 알리신과 설파이드가 많이 생성된다. 생마늘을 그대로 섭취하는 것이 가장 효과가 크지만 냄새가 지독하고 위장에 자극을 줄 수 있어 마늘을 다져서 요리한 것이나 마늘 장아찌로 먹는 것이 매우 효과적이다. 그러나 삼계탕 등을 요리할 때와 같이 마늘을 통째로 넣는 통마늘은 조리과정 에 마늘 속에 들어있는 효소가 끓는 물에 죽어버려 마늘의 효과가 적다.



〈정안식 교수 = KAIST 생명과학과〉