



## 이 되는 소중한 음식 A to Z

“ 어떤 암에, 왜 좋은가? 매일 먹는 음식은 식품인 동시에 약(藥)이기도 하다. 최근 들어 암 예방에 효과적인 방법으로 식이요법이 강조되고 있다. 대한암예방학회는 최근 출간한 '암을 이기는 한국인의 음식 54가지' 를 통해 암 예방에 좋은 음식 54가지를 소개했다. 선정작업에는 의학·생물학·화학·물리학·약학·영양학·독성학 등 다양한 분야 전문가들과 국내 식품업계 연구원들이 참여했다. 지난 호에 이어 약이 되는 소중한 항암식품을 살펴본다. ■ 자료: 주간조선, 2007.7.2(1961호) ”

### ▣ 부 추 ▣

항암효과 부추는 발암원에 의한 돌연변이 유발을 억제해 위암, 유방암, 간암 세포의 성장을 억제하는 효능을 지닌다. 그 자체만으로도 좋을 뿐더러 다른 음식과 함께 어우러져 음식의 항암 효과를 높여주는 역할도 한다. 특히 부추김치의 항발암 및 항암효과가 배추김치보다 월등히 높게 나타났는데, 이는 부추 속에 함유된 알릴화합물과 엽록소 및 여러 영양성분에 기인한 것이다.

특이점 부추는 우리나라 전통 발효식품인 된장과의 찰떡궁합을 이루는 채소인데, 음식을 먹다 채하여 설사를 할 경우 부추를 된장국에 넣어 끓여 먹으면 효과가 좋다. 또 된장국에 부추를 넣으면 된장의 짠맛이 감소되고, 된장에 부족한 비타민A와 C가 보충된다.

### ▣ 새 우 젓 ▣

항암효과 새우젓의 암 예방은 새우젓이 발효하는 동안 새우 딱지에 존재하는 키틴의 일부가 분해되어 생기는 '키틴 올리고당' 이 담당한다. 키틴 올리고당은 면역에 관여하는 대식세포를 활성화하고, 면역담당 세포를 강화시켜 암을 극복하게 한다. 키틴에서 화학적으로 원자인 아세트기를 70% 이상 제거시킨 것을 키토산이라고 한다. 키틴은 용매에 녹지 않기 때문에 일반적으로 유기산에 녹여 활용이 가능한 키토산으로 만들어 사용하게 된다.

특이점 암 유발에 관여하는 효소인 MMP-2에 대한 키토산 올리고당의 효과에 관한 연구에서도 중간 크기의 올리고당이 MMP-2 유전자 발현을 완전히 억제시켰다.

### Ⅳ 생 강 Ⅳ



항암효과 미국 미네소타대학 연구소는 생강의 대표적 매운 성분인 '6-진저롤'이 대장암을

예방하고 치료하는 효과가 있음을 밝혀냈다. 이 성분은 강한 항산화 및 항염증 작용을 하는 성분으로, 대장암 세포에 직접 작용하거나 중앙 촉진물에 작용하여 암을 예방하고 치료한다. 게다가 난소암과 유방암에도 항암효과를 발휘하는데, 난소암의 경우 최근 미국 미시간대학 종합암센터는 생강이 난소암 세포의 자연사를 유도하는 '세포자살'과 자기 세포를 먹어치우는 '자가 소화작용'의 두 가지 역할을 한다고 보고했다.

특이점 생강은 플라보노이드를 함유한 흰색 채소에 속하여 유방암을 예방하고 폐경을 앞둔 갱년기 여성에게 도움이 된다.

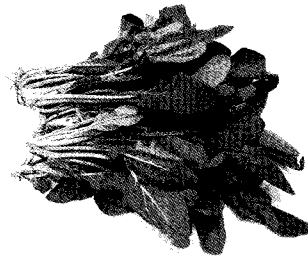
### Ⅳ 셀 레 늬 Ⅳ

항암효과 셀레늄은 항산화, 항암, 면역 증강작용이 뛰어나다. 셀레늄은 발암물질의 생성을 억제하고 해독작용을 촉진하며, 특히 암의 원인이 되는 활성산소를 제거함으로써 암을 예방한다. 활성산소는 노화, 암, 동맥경화, 관절염, 당뇨, 치매의 원인이 된다. 나이가 들수록 인체는 점차 활성산소에 대한 방어능력이 위축되어 노화

등의 질병에 걸릴 가능성이 더욱 커지게 된다. 이때 셀레늄을 섭취하게 되면 활성산소를 제거하여 그만큼 질병에 대한 저항능력이 증진된다.

특이점 세계적으로 '기적의 원소'라는 말이 붙은 셀레늄은 암 예방 외에도 생식기능 증강, 중금속 독성 제거, 에이즈와 사스 등 바이러스 증식 억제, 고혈압·당뇨병·노화 방지 등에도 효능이 있다.

### Ⅳ 시 금 치 Ⅳ



항암효과 시금치는 DNA를 복구할 암 예방성분이 풍부하여 위암과 대장암 발병률 감소에 탁월한 채소이다. 암과 관

련해서는 시금치의 DNA 합성과정에서 필수성분인 엽산이 작용한다. 엽산 부족은 손상된 DNA를 복구시키는 능력을 떨어뜨리고 암과 관련된 유전자 이상을 초래해 암 발병을 유발하는데, 시금치를 통한 풍부한 엽산의 공급은 위암과 대장암 예방효과를 가져다준다.

특이점 간혹 시금치의 옥살산이 칼슘 흡수를 낮추어 신장 결석을 유발할 수도 있다고 얘기하지만 일상적인 섭취량으로는 전혀 문제가 되지 않으니 이는 염려할 필요가 없다. 그러나 시금치는 조리 시 너무 오래 삶거나 끓이면 시금치의 베타카로틴이 삶은 물에 유출되어 버리고 비타민C와 엽산이 파괴된다.

## |||| 신 선 초 |||

항암효과 많은 사람이 하루에도 몇 번씩 금연을 결심하지만 금연만큼 어려운 것도 없다. 이런 사람들을 위해 의사들이 반드시 권하는 채소가 있다. 바로 신선초다. 신선초가 흡연자의 체내에 쌓이는 독성물질들을 중화시키고 항산화 효과를 높여 폐암 등 각종 암으로부터 보호해주는 역할을 하기 때문이다.

특이점 신선초에 비타민C, 카로티노이드 등의 항산화 영양소뿐만 아니라 클로로필, 플라보노이드 등이 풍부하게 포함되어 있어서 암 예방 효과를 나타낸다. 신선초의 효과를 제대로 보기 위해서는 신선초를 녹즙으로 섭취하는 것이 가장 좋다. 특히 흡연자는 더욱 그러하다. 만일 50℃ 이상의 뜨거운 물로 조리할 경우, 함유된 효소들이 비 활성화되므로 항암효과를 보기 힘들다.

## |||| 쑥 |||

항암효과 쑥이 암을 예방하는 데 있어 가장 주요한 성분은 항산화활성이 높아 활성산소를 제거하는 데 탁월한 효과가 있는 비타민 A와 베타카로틴이다. 이뿐 아니라 쑥이 함유하고 있는 다양한 성분들이 암을 예방하는 효과를 지니는데, 그 대표적인 성분으로는 요모긴과 아르테미시닌을 들 수 있다. 그 중 요모긴은 아포토시스(암세포 자살 유도)를 유도해 암을 예방하는 역할을 한다.

특이점 쑥의 독특한 향기는 치네올이란 성분

에 의한 것인데, 이것은 섭취 시 소화액 분비를 촉진시켜 위장을 보호하여 주고, 또 다른 성분인 유파틸린은 위벽 보호 기능과 함께 위암의 발생을 예방하는 기능이 있다.

## |||| 아 마 씨 |||

항암효과 아마씨에는 두 가지 항암성분이 포함되어 있다. ‘리그난’과 ‘오메가3’가 그 성분들인데, 리그난은 호르몬에 민감함 유방암, 자궁암, 대장암 그리고 전립선 비대증을 예방하는 효과가 있다. 아마씨에는 리그난이 다른 식품보다 많이 포함되어 있는데, 항암 및 항독성 작용이 뛰어나 이미 형성된 종양을 강하게 억제하며 예방하는 기능이 있다.

특이점 아마씨는 암을 치료하고 예방하는 데에도 탁월할 뿐 아니라 관절염에 좋기로도 유명하다. 또 혈액순환을 개선하고 뇌졸중을 예방해 노년기 어른들에게는 더없이 좋은 건강식품이라 할 만하다. 또한 최근 들어 늘어난 아토피성 피부염 등 피부질환에도 아마씨 가루로 세안을 하고 아마씨를 복용하면 효과가 있다.

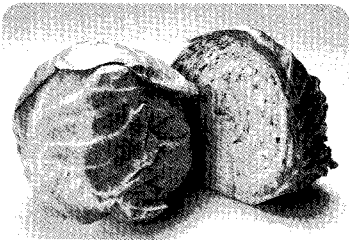
## |||| 알 로 에 |||

항암효과 알로에의 항암효과는 이모딘, 알록틴A 등의 함유성분들에 의해 이뤄진다. 특히 이모딘은 암세포의 유전자가 복제되는 과정을 억제하여 암세포의 증식을 억제한다. 또 최근 국내 연구진에 의해 이모딘이 암세포의 성장 및 전이에 관계되는 신생혈관의 생성을 억제함

으로써 항암효과를 나타내는 것이 밝혀지기도 했다.

특이점 알로에가 위산 분비를 억제하고, 분비된 위산을 중화하여 궤양 부위의 균을 죽이고 새살을 돋게 하기 때문에 위궤양이 암으로 발전하는 것을 막아준다. 알로에는 세포의 재생기능이 뛰어나 노화방지에 효과적이고, 미용효과도 누릴 수 있다. 자외선에 과다 노출된 피부에 알로에를 사용하면 피부 손상을 빠르게 회복시킬 수 있다.

### 양배추



항암효과 서양에서는 3대 장수식품(요구르트, 올리브, 양배추) 중 하나로 꼽힐 만큼

영양가 있는 채소로 주목받고 있으며 무엇보다 항암작용에 대하여 그 효능을 인정받고 있다. 양배추의 암 예방효과에는 양배추에 존재하는 글루코시놀레이트가 씹거나 또는 소화과정 중 미로시나제에 의해 가수분해돼 생기는 이소티오시아네이트, 인돌-3-카비놀, 아릴 시아나이드, 설포라판 등의 산물들이 작용한다. 이 중 이소티오시아네이트는 발암과정의 전 단계에 걸쳐 암을 예방하는 효과가 있다.

특이점 양배추의 항암효과를 극대화하기 위해서는 가장 적게 열을 가해 먹는 것이 좋다. 양배추는 가장 적게 열을 가해 먹는 것이 암을 예방

하는 데에는 더욱 좋은 섭취 방식이다.

### 양파

항암효과 양파 섭취가 위암, 전립선암, 유방암 등의 발생을 예방하고 감소시킨다고 알려져 있다. 양파의 이러한 항암효과는 양파의 성분 중에서 암 예방에 탁월한 효능을 갖는 유기황 화합물과 플라보노이드 화합물들 때문이다.

특이점 양파의 대표적 성분인 플라보노이드 중에서 퀘세틴의 경우 우수한 항산화력을 가진 물질로 산화에 의한 세포 손상을 억제하는 데 유효한 물질이다. 퀘세틴은 노란색 계열의 플라보노이드를 다량 함유하고 있는데, 이 성분은 색깔을 띠는 껍질 부분에 그 함량이 높다. 따라서 양파를 먹을 때 껍질을 너무 많이 벗겨내는 것은 항암효과를 떨어뜨리기 때문에 좋지 않다.

### 올리브 오일



항암효과 올리브 오일은 심장병과 동맥경화, 노화 그리고 암에 탁월한 치료효과가 있다. 그래서 올리브나무가 많이 자라는 지중해 연안 사람들은 올리브

열매에서 짜낸 올리브 오일을 '기적과 치유의 오일'이라고 부르며 식생활뿐 아니라 모든 질병에 사용하고 있다. 올리브 오일의 암 예방은 올리브 오일 구성 성분의 약 70%를 차지하는 '올

레산'의 역할이라고 볼 수 있다.

특이점 올레산은 허셉틴과 같은 유방암 치료제들의 효과를 강화시켜서 암 환자들의 생존기간을 연장시키는 데 도움을 주기도 한다. 올리브 오일은 되도록 열은 가하지 않고 압력으로만 짜내기 때문에 식용유에 비해 상대적으로 천연 항산화제가 손상되지 않고 그대로 남아있는 것도 암 예방 효능의 큰 원인이 된다.

### ▣▣▣ 요구르트 ▣▣▣

항암효과 요구르트는 장 속 유해물질의 배출을 도와 대장암을 예방하는 데 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 올리브, 양배추와 함께 서양 3대 장수식품으로 꼽히는 요구르트의 유산균이 장 내의 유해균 성장을 억제하고, 부패 성분의 발생과 흡수를 막아 대장암을 예방하게 된다. 뿐만 아니라 요구르트는 발암물질이 활성화되는 것을 저해하고, 세포가 돌연변이화하는 것을 막는다.

특이점 요구르트는 정상작용이 뛰어나 장 질환이나 설사, 소화불량 등을 예방하기도 한다. 유산균에 의해 생성되는 유산은 장 내의 산도를 증가시켜 소장 및 연동운동을 증가시킴으로써 소화를 촉진하고 대장에서의 장 운동을 조절해 변비를 예방, 개선하는 역할을 한다.

### ▣▣▣ 유산균 ▣▣▣

항암효과 대장 내 유산균은 사람이 유산균을 직접 섭취하거나 김치 또는 유산균 발효유와 같

은 유산균이 포함된 식품을 섭취함으로써 그 수를 증가시킬 수 있다. 이렇게 증가된 유산균은 대장 내 분변 중에 암을 일으키는 세균성 효소인 베타-글루쿠로니데이즈의 활성을 낮춰 대장암을 예방하는 원리로 작용한다. 즉 우리가 매일 먹는 김치나 액상발효유가 대장암을 예방하는 작용을 하고 있는 셈이다.

특이점 유산균은 1858년 프랑스의 루이 파스퇴르에 의해 처음 발견되었는데, 발효유 제품을 많이 섭취하는 민족에게 대장암 발생률이 낮다는 역학조사 결과가 나온 이후 유산균의 대장암 예방효과에 대한 연구가 가속화되기 시작했다.

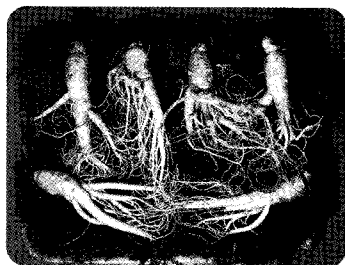
### ▣▣▣ 울 무 ▣▣▣

항암효과 울무는 주로 이뇨, 강장, 진통, 소염 등의 치료제로 쓰이고 특히 성인병을 위한 약재로 사용된다.

다른 곡물들의 항암효과도 입증되긴 했지만 쌀, 보리, 밀, 울무 등 항암효과를 실험한 결과 울무가 다른 곡류에 비해 결장암 세포 및 골육암 세포에 대해 더 높은 항암효과를 나타냈다. 울무의 암 억제 활성물질은 유기용매인 디클로로메탄층에서 발견되었는데, 이는 암의 진행 초기 단계를 막아준다. 결장암은 식생활의 서구화로 육류 및 동물성 지방의 섭취가 늘어나면서 발생률이 점차 높아지고 있다.

특이점 원래 울무가 한국에 전래될 때부터 일반식용이 아닌 약용식물로만 인식되어 왔고, 전래과정에서 귀양 가서 먹는 귀양식품으로 오해를 받아 처음부터 그 인기가 낮았다고 한다.

### 인삼



항암효과 인삼의 성분인 사포닌을 섭취한 후에 생기는 장내 세균의 배설물이 직접적인

항암작용을 하는 것으로 나타났다. 인삼에는 사포닌 외에도 폴리아세틸렌과 산성 다당체 등의 유효성분이 함유돼 있어 이들이 암세포 증식 억제, 암 환자의 체중 감소 및 식욕 감퇴 억제, 면역기능 증진에 효과를 보이고 있다.

특이점 지금까지 입증된 인삼의 약효만 보아도 스트레스, 피로, 우울증, 심부전증, 동맥경화, 빈혈, 당뇨, 궤양 등 상당수에 이르며, 특히 오랜 기간 섭취해도 독성이 없어 세월이 흘러도 변함없이 그 가치를 인정받고 있다. 요즘에는 피부를 좋게 하고 건조함을 방지하는 효능을 살려 화장품의 원료로도 쓰이고 있다.

### 작두콩

항암효과 작두콩은 특히 간암을 예방하는 데 특별한 효능이 있다. 또 자궁경부암, 위암, 구강암, 혈액암 세포주에 대한 항암실험에서 매우 효과적이라는 결과를 보였다. 작두콩에서 분리한 혈구응집소에는 콘카나발린A라는 단백질이 다량 함유되어 있는데 이것은 해독작용, 항종양 특성이 있으며 변형세포에 대한 강한 분열·억제 작용과 독성 억제작용이 있어 암을 막는 데

효능을 보인다.

특이점 작두콩은 시골의 뜰이나 싸리문, 논두렁에 자생하는 일명 '도두콩'이라 불리는 식물로 이름 그대로 크기가 작은 작두만한 콩이다. 고투리 길이가 20~30cm이고 콩 중에서는 제일 크다. 암 예방을 위해서 주식으로 작두콩을 섞어 먹는 것이 가장 효과적인 섭취방법이라 할 수 있다.

### 잡곡

항암효과 잡곡류는 척박한 토양과 열악한 자연환경에서 자라면서 다량의 기능성 물질을 만들어내는데, 이 물질들로 인해 암 예방에 높은 효과를 나타내게 된다. 수수의 경우, 배유에서 노화를 방지하는 항산화물질인 동시에 항암작용을 하는 카로티노이드가 1kg당 7.7mg이 추출되어 활성산소로 인한 산화를 방지하고 동시에 암을 예방하는 데 중요한 역할을 한다.

특이점 잡곡을 많이 먹던 과거에는 흔치 않던 질병인 암의 발병률이 현대인들에게서 점점 높아지는 것을 보면 육식, 인스턴트 음식, 패스트푸드 등 우리의 달라진 식습관이 그 주된 원인이라고 해도 과언이 아닐 것이다.

### 차가버섯

항암효과 차가버섯에는 면역력을 증강시키는 기능이 있다. 면역요법은 암 치료방법으로 최근 주목 받고 있는데, 본래 서양의학의 암 치료방법이 암세포를 완전히 제거하기 위해 수술 및 항암



제를 사용하여 암세포를 죽이는 것과 방사선으로 태워 없애는 방법을 사용하던 것과 달리 암세

포를 물리적으로 제거하지 않고, 면역력을 증가시켜 암을 치료하는 방법이다.

특이점 면역요법은 면역세포들을 활성화해 암과 싸워 이기도록 하는 원리이다. 과학적으로는 이러한 면역력을 활성화하는 물질을 BRM(Biological Response Modifier)이라고 부른다. BRM은 주로 버섯의 균사체에서 추출할 수 있다.

### ⅣⅣ 청 국 장 ⅣⅣ

항암효과 청국장이 발효되면서 콩의 제니스틴에서 당이 떨어져나가 제니스테인이라는 물질이 만들어진다. 이는 여성호르몬인 에스트로겐과 구조가 비슷해 여성들에게 문제가 되는 폐경기증후군, 골다공증, 유방암 등을 예방하는 효과를 갖는다. 발효과정 중에 생기는 제니스테인은 제니스틴보다 암예방 효과가 훨씬 크다. 이외에도 청국장 내에 있는 암 예방 기능성 물질은 펩타이드, 아미노산, 사포닌 등이 있다.

특이점 섬유질이 풍부하여 변비를 해결하고 다이어트에 좋고, 뇌졸중이나 치매, 당뇨병, 고혈압에 두루 좋다. 환자들에게 특별히 간을 낼 경우는 죽염을 쓰고, 좋은 콩과 좋은 균주를 사용하여 항암효과가 뛰어난 청국장을 만들어주면 좋다.

### ⅣⅣ 커 큐 민 ⅣⅣ

항암효과 커큐민은 카레의 색소 성분으로 황이나 울금이라 불리는 식물의 뿌리에서 나온다. 커큐민 성분이 지니고 있는 항암 효능은 결장암을 비롯하여 다양하게 발휘되며 커큐민이 함유된 카레를 섭취함으로써 충분한 항암효과를 볼 수 있다. 커큐민은 암세포의 성장을 돕는 NF-kappaB를 저해하여 식도암과 관련된 주요한 단백질의 발현을 차단한다. 또한 피부암 등 다른 여러 종류의 암에서도 종양세포의 사멸을 유도해 암을 예방한다.

특이점 커큐민은 암뿐만 아니라 알츠하이머의 발병 원인이 되는 뇌세포 파괴 단백질이 축적되는 것을 막아주어 병의 진행을 지연시키며, 염증 유발 단백질인 '인터루킨8'의 발현을 억제한다.

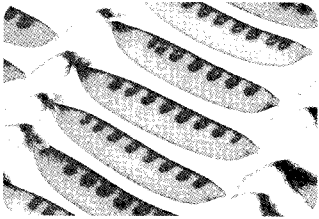
### ⅣⅣ 케 일 ⅣⅣ

항암효과 10여종의 십자화과 채소를 실험한 결과 케일과 브로콜리가 가장 높은 암 예방 및 항암효과를 나타냈다. 특히 케일즙은 담배의 돌연변이 혹은 발암물질로부터 유발되는 폐암을 억제하는 효능을 보여준다. 케일에서 가장 크게 항암효과를 나타내는 것은 폐놀 및 플라보노이드 성분이라고 할 수 있다. 이들은 인체 내 암세포 실험에서 매우 높은 항 돌연변이 및 암세포 사멸효과를 보였다. 케일을 비롯한 진한 녹색채소는 폐암, 위암, 식도암, 대장암 등을 예방한다.

특이점 케일을 쉽게 설명하면 양배추의 선조

격이라고 할 수 있다. 최근 들어 건강채소로 각광을 받고 있는 브로콜리와 콜리플라워 등도 모두 케일의 품종을 개량한 것이다.

### 콩



항암효과 콩은 유방암과 전립선암을 예방하는데 탁월한 효능을 발휘하는 식품이다.

콩에 들어 있는 이소플라본 때문이다. 이소플라본은 제니스틴, 다이드제인, 글리이세틴 등이 있는데 그 중에서 제니스틴은 암세포 성장 억제 능력이 가장 뛰어난 것이다. 여성호르몬인 에스트로젠과 화학구조가 매우 비슷하다. 따라서 제니스틴은 에스트로젠에 의해 일어나는 암 발생을 억제하는데 에스트로젠과 결합하여 암 촉진 작용을 억제할 수 있다.

특이점 시중에는 이소플라본을 함유한 캡슐, 정제 등이 판매되기도 한다. 그러나 이를 섭취해 항암효과를 기대하는 것보다는 동물성 식품 섭취를 줄이고 대신 콩 위주의 식물성 식품 섭취를 늘리는 식사요법으로 암을 예방하는 것이 더 현명한 방법이다.

### 토마토

항암효과 토마토의 항암효과에 가장 핵심적인 역할을 하는 라이코펜은 빨간 색소 성분으로 완숙한 토마토일수록 그 성분이 풍부하다. 그런데

시중의 토마토 가공식품들은 반드시 완숙 토마토를 사용해 만들기 때문에 케첩이나 토마토소스 등의 가공식품에는 그만큼 항암성분이 풍부해 암 예방에 효과적인 것이다.

특이점 식품 내 라이코펜 함량은 토마토 페이스트가 가장 많아 100g당 55.5mg이며 다음으로는 토마토소스 및 토마토케첩, 토마토 퓨레, 스파게티 소스, 토마토주스, 토마토의 순이다. 라이코펜은 활성 산소를 제거하는 능력이 뛰어난데, 카로티노이드의 성분 중 산화방지와 발암 억제효과로 잘 알려진 베타카로틴에 비해서도 2배 가량이나 높다.

### 포도

항암효과 포도의 암 예방 효능은 레스베라트롤이 발암원으로 작용하는 유해한 물질들의 독성을 완화시켜 유전자의 변형을 막아주며, 진행 단계로 접어든 비정상 세포들의 증식을 강력히 억제할 때 나타난다. 최근의 연구에서 유방암, 전립선암, 대장암, 폐암 등을 포함한 많은 암세포에서 레스베라트롤은 세포 자살을 촉진하는 유전자를 활성화시켜 암세포의 증식을 억제할 수 있음이 밝혀지기도 했다.

특이점 포도의 껍질과 씨에는 레스베라트롤이라는 항암성분이 함유되어 있는데, 포도 껍질과 씨를 버리고 알맹이만 먹기 때문에 풍부한 항암 성분을 모두 버리는 셈이다. 레스베라트롤은 신선한 포도의 껍질에 100g당 5~10mg 정도로 매우 많은 양이 함유되어 있고 포도주스에도 많은 양이 포함되어 있다.

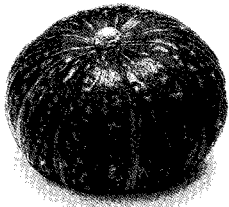


### ▣▣▣ 현미콩밥 ▣▣▣

항암효과 현미와 같은 통곡식은 소화를 위해 위와 장의 운동을 촉진시켜 지치지 않게 하며 통곡식의 영양은 손상된 위점막 세포를 복구하고 위와 장의 기능을 회복시킨다. 그래서 특히 위암에 좋은 식품이다. 또 콩 속에는 이소플라본이라는 식물성 에스트로젠이 함유되어 있는데 이는 여성의 유방암 예방에 큰 효능을 나타낸다. 특히 검은콩의 과피에 있는 검푸른색의 안토시아닌은 항산화 및 항 노화효과가 있는 것으로 알려져 있다.

특이점 보통 현미, 콩 등의 잡곡이 소화되기 어려워 위에 더 부담을 준다고 생각하기 쉽지만 통곡식은 부드러운 음식에 비해 위의 활동량을 늘려 위가 스스로 소화작용을 활성화하도록 만들고, 적응시기를 거친 후에는 오히려 위장질환의 치료효과까지 낼 수 있다.

### ▣▣▣ 호박 ▣▣▣

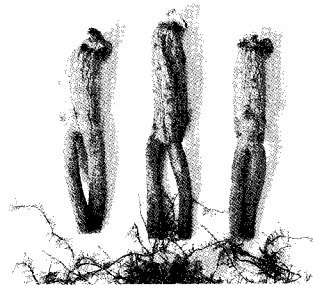


항암효과 호박에는 체내에서 유용한 역할을 하는 카로티노이드가 풍부하게 들어있는데, 이 물질은 호박이 햇빛의 직사광선으로부터 자신을 보호하는 과정에서 만들어진다. 카로티노이드는 다양한 조직에 농축되어 유해산소로부터 우리 몸을 보호하고 해독효소의 생산을 자극하며 면역반응을

조절한다. 따라서 카로티노이드가 풍부한 음식은 폐암, 결장암, 자궁경부암, 유방암, 피부암 등 각종 암의 위험을 감소시킨다.

특이점 600가지가 넘는 카로티노이드 중 호박에 풍부한 베타카로틴과 알파카로틴은 면역력을 증강시키며 눈과 피부 건강에 탁월하게 작용하기도 한다.

### ▣▣▣ 홍삼 ▣▣▣



항암효과 헬리코박터의 감염에 의한 위염에 홍삼의 효능을 실험해본 결과, 홍삼은 상당한 수준의 헬리코박터균 억제효능을 보였다. 또 이 균에 의한 위점막 세포의 손상을 막고 위를 보호하는 효과를 나타냈으며, 균에 의해 염증을 유발시키는 물질의 증가를 차단하는 효능이 있었다.

특이점 홍삼에 대해서는 매우 가까이 접하고 있으면서도 뚜렷한 약 효능보다 자양, 활력증강제, 면역기능 향상 정도로만 평가하고 복용하면 몸에 좋다는 식으로만 인식해왔던 것이 사실이다. 만성위염 환자를 대상으로 10주간 홍삼을 투여한 42명과 위약을 투여한 42명을 비교해본 실험에서도 홍삼을 투여한 팀에서는 제균효과가 있었으며 제균 후에도 위염 악화 효과가 지속됐다. ㉞