

컬러푸드 식탁을 점령하고 있다

메르스(MERS)는 새로운 변종
코로나바이러스(MERS-CoV) 감염으로
인한 중증급성호흡기질환의 이름이다.
2015년 5월 20일 한국에서 메르스 최초
감염자가 확인되었다. 2015년 6월 17일
기준으로 메르스로 인한 격리대상자는
6,508명이며, 잠복기가 지나 격리가
해제된 사람은 총 3,951명이다. 메르스
광풍에서 살아남을 수 있는 방법은
없을까.

글 | 조희연(식품연구가 겸 시인)

컬러가 메르스를 잡는다

현재까지 메르스에 대한 예방 백신이나 치료제는 없다고 전해지고 있다. 그런 이유로 스스로 면역력을 기르는 것이 가장 중요한 요인이 되었다. 전문가들은 하루 세끼 식사를 잘 하도록 했다. 그 중에서도 면역력을 높이는 가장 손쉬운 방법으로 컬러푸드 먹기를 권하고 있다. 노랑 빨강 보라처럼 색깔이 화려한 야채와 과일에는 면역력을 높이고 세포 손상을 막아주는 식물생리활성물질(파이토케미컬)이 풍부하다고 전해지고 있다. 특히 이 물질은 바이러스를 죽이기까지 한다고 전해지고 있다.

파이토케미컬은 식물이라는 뜻의 파이토(phyto)와 화학물질이라는 뜻의 케미칼(chemical)을 합친 합성어로 식물에 존재하는 화학물질을 의미한다. 식물은 해충이나 바이러스 등 외부의 열악한 환경에 대항해 살아남기 위해 자체적으로 화학물질을 만들어 내는데 이 가운데 건강에 유익한 생리활성을 가진 미량의 성분들을 통칭해 파이토케미컬이라고 한다.

파이토케미컬은 주로 항산화 및 항암, 항균 등의 작용을 하며 그 수가 1만 여종에 이른다. 인체는 70%의 물과 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 5가지 필수영양소로 구성되어 있다. 최근 물과 5대 영양소 등 6가지와 더불어 파이토케미컬을 7번째 영양소라하며 그 중요성에 대해 많은 관심이 이어지고 있다.

파이토케미컬을 섭취하기 위해 밥을 현미와 흑미, 검정콩 등 잡곡과 섞어 먹으면 다양한 파이토케미컬로 인해 항산화 효능이 배가된다. 하루에 5가지 색깔 이상의 과일과 채소를 섭취하면 각각 다른 색이 지닌 파이토케미컬을 섭취하여 시너지 효과를 얻을 수 있다.

채소나 과일을 고를 때는 화려하고 선명한 색을 가진 신선한 것으로 골라 껍질 채 먹도록 한다. 선명한 색소 속에는 강력한 항산화 기능을 가지고 있으며 파이토케미컬은 껍질에 더 많이 함유되어 있다.

색이 건강을 구원할 것이다

1980년대 후반 미국 캘리포니아 주에서 하루 다섯 가지 색의 야채와 과일을 섭취하자는 '5A Day 운동'이 알려지면서 국내에서도 컬러푸드(색을 가지는 식품)가 등장하게 되었다. 다섯 가지 중요한 색은 빨강, 노랑, 녹색, 주황, 보라, 검정, 흰색이다. 각 색깔별 특징을 살펴보면 다음과 같다.





빨간색 채소나 과일에는 리코펜이라는 성분이 다량으로 들어있다. 이 리코펜은 비타민 E의 1백 배, 카로틴의 2배가 넘는 항산화력을 가지고 있어서 유해 산소와 독소를 제거하는 역할을 통해 면역력 강화와 더불어 혈관 건강에도 도움을 준다. 그로 인해 심장병 예방에 많은 도움이 된다.

옐로 푸드는 모세혈관의 벽을 보강하고 혈액순환 개선에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 또한 그 어떤 컬러의 음식보다 베타카로틴과 루테인의 영향으로 면역력을 높이는 데 효과적이고 암 예방에도 좋다.

초록색은 힐링 컬러로 잘 알려져 있다. 눈으로 보는 것만으로도 안정감을 주기 때문이다. 특히 클로로필 성분이 체내의 중금속 같은 유해 물질을 흡착해서 체외로 배출해 디톡스 효과를 볼 수 있다. 술, 담배를 많이 하는 사람들은 필히 그린 푸드를 많이 섭취해야 한다.

주황색 컬러 푸드는 식욕을 왕성하게 하며, 소화 작용을 도와준다. 비타민 C가 풍부해 면역력을 높이고 환경오염으로 인한 독성을 없애주는 역할을 한다. 또한 햇빛에 노출된 피부 회복에도 큰 도움을 주며 특히 눈의 망막을 보호하고 노화와 함께 동반되는 백내장을 예방하는데 도움이 된다.

보라색 컬러푸드는 항산화 작용이 뛰어나서 심장질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선에 도움을 준다. 보라색 컬러푸드에는 암 세포 증식을 억제하는 성분과 바이러스나 세균을 죽이는 화합물이 다량 함유되어 있다. 또한 다른 컬러들과 달리 식욕을 감소시키는 효과가 있어 다이어트에 도움을 준다.

블랙푸드는 항산화, 항암, 항궤양 효과가 탁월하다. 특히 신장 기능과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와준다. 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 질환 및 암을 예방하고, 비타민 B군, 다양한 무기염류가 있어 탈모 환자에게 권장하는 음식이 바로 이 블랙 푸드이다.

화이트 푸드는 대부분 햇볕을 받지 못해 광합성이 이루어지지 않은 뿌리채소들이다. 그래서 독특한 향과 매운맛을 가진 것이 많다. 체내 유해 물질의 배출을 돕고 바이러스에 대한 저항력을 길러주기 때문에 감기는 물론 각종 호흡기 질환에 효과적이다. 저항력을 키우는 데는 화이트 컬러가 제격이다. ①

