

식품 집중 탐구

당근

술·담배 즐기는 사람들 하루 1개씩 먹으면 '보약'

99세까지 88하게

'당근과 채찍'을 함께 쓴다는 말은 어리고 달래는 한편 으뜸장을 놓아 원하는 목적을 달성 하려는 것을 말한다.

여기서 당근은 '우산' 먹기 좋은 떡, 혹은 유혹하는 것 등 부정적인 맥락으로 읽힌다. 실제 당근의 영양가를 따져서 사용하는 말인 지 불확실하지만 당근은 일단 몸에 좋다.



는 뜻에서 부르는 '컬러푸드'의 만형격이다. 당근은 아무렇게 보이는 외형과 달리 수분의 함량이 90%에 달한다. 주요 구성 성분으로는 과당, 설탕, 포도당 등 단맛을 내는 것들이 주축이다.

성분 구성으로 따지자면 당근은 '외화내빈'이라는 오해를 받기 십상이다. 그러나 핵심 성분을 따질 경우 영양가가 만만치 않다.

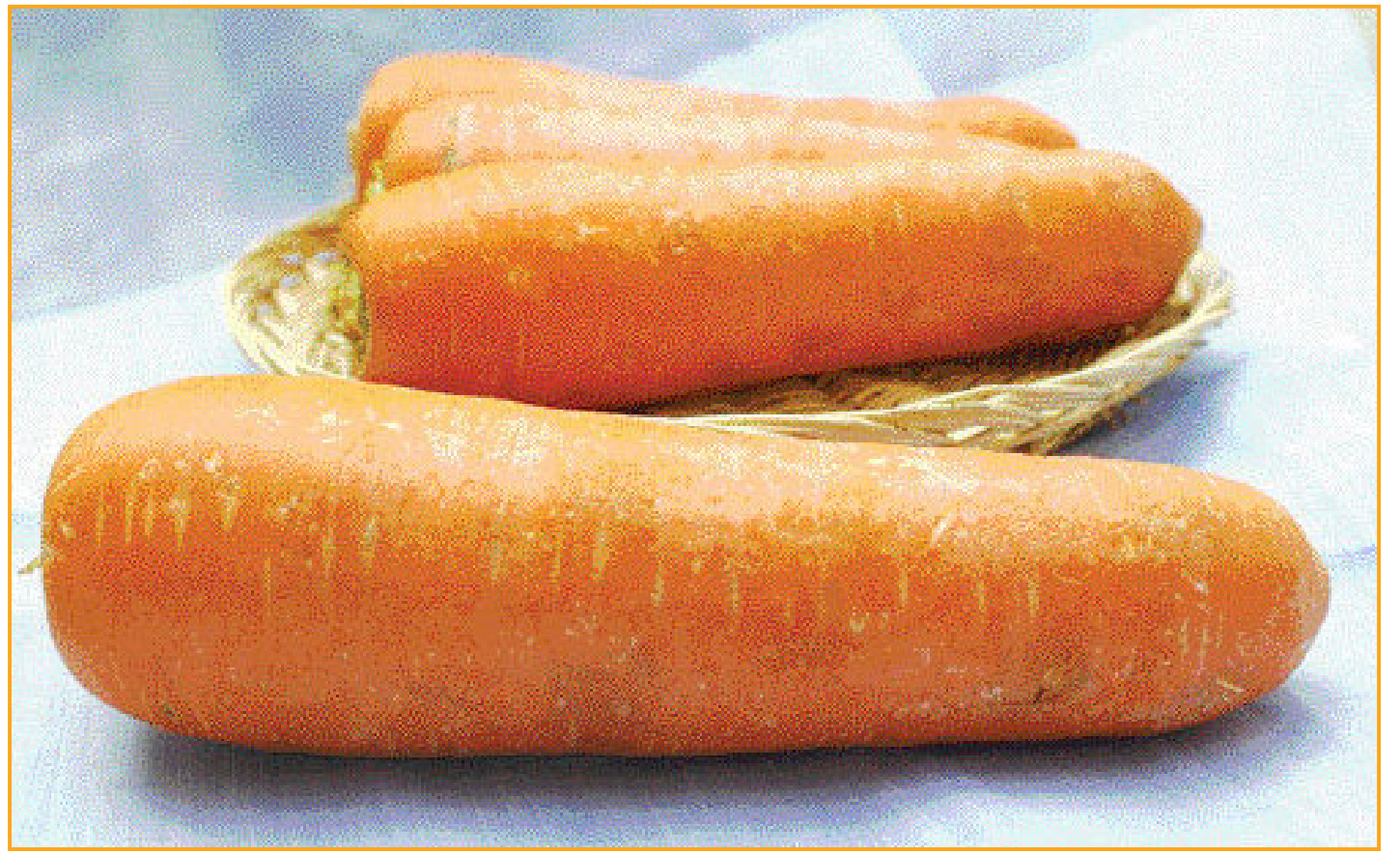
풍부한 식이섬유 외에 베타카로틴(β-carotene), 비타민B와 C, 그리고 소량의 철분,

수분 함량 90%

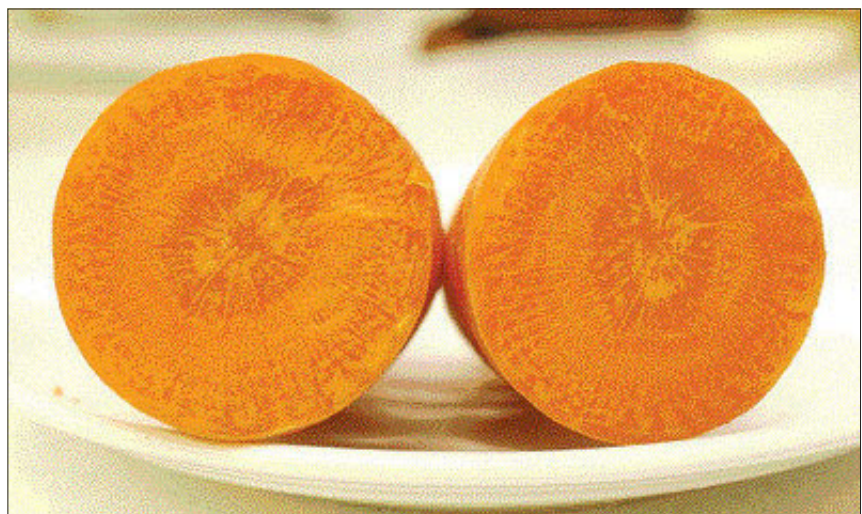
과당 등 단맛이 주축 암 억제효과 뛰어난 베타카로틴 '듬뿍'

칼슘, 인 등 다량무기 성분비율을 이룬다. 이 가운데 으뜸 영양소는 베타카로틴이다. 베타카로틴은 녹색채 채소 가운데 으뜸으로 꼽힌다. 이 영양분은 생당근에 100g당 18.3mg 가량 함유돼 있다.

베타카로틴은 폐암과 유방암 식도암을 효과적으로 억제하는 물질로 꼽힌다. 식품을 통



당근은 풍부한 영양소를 가지고 있는 데다 저렴하고 손쉽게 구할 수 있는 건강에 유익한 채소다.



당근에 있는 으뜸 영양소 베타카로틴은 껍질에 많이 들어있다.

해 베타카로틴을 많이 섭취할 경우나, 혈중에 베타카로틴 수치가 높을 때 폐암과 유방암 위험도가 현저히 떨어진다는 것.

베타카로틴은 체내에 흡수된 후 비타민 A로 변해 암세포의 성장을 억제하는 작용을 한다고 알려져 있다. 또 몸 안에서 악성종양 형태로 변형되는 세포의 변화를 억제하는 물질로도 효능이 입증되고 있다.

미국 국립암연구소가 식도암·위암환자, 건강한 사람군을 비교 분석한 결과 위암과 식도암 위험이 낮은 사람들의 식단에 반드시 당근이 포함돼 있었다는 흥미로운 보고도 있다.

특히 술과 담배를 가까이 하는 사람들에게 당근은 보약이다.

음주, 흡연은 혈중 베타카로틴 수치를 정상인의 60%까지 감소시켜 체내 활성산소가 과도하게 증가하면서 세포가 산화되고 손상되는 등 인체에 악영향을 미친다.

베타카로틴은 체내에서 부족한 베타카로틴을 보충하는 역할을 해주기 때문에 흡연·음주자에게 적극 권장되는 채소다.

단, 애연가들은 인공 영양소를 통해 베타카로틴을 섭취하는 것을 경계해야 한다. 영양제 등 보조제로 베타카로틴을 섭취할 경우 오히려 암을 촉진한다는 연구결과가 있다.

베타카로틴의 1일 표준 섭취량은 5~6mg으로 중간 크기 당근 1개 정도다. 베타카로틴은 껍질 부분에 많이 들어있기 때문에 껍질째 기름에 볶는 것이 좋다.

베타카로틴이 지용성 성분이기 때문에 기

름에 적당히 볶으면 흡수율을 높일 수 있다. 당근은 베타카로틴에 의한 직접적인 항암 작용을 나타내는 것 이외에 노화, 성인병과 관련이 있는 활성산소종 등에 대해 강력한 항산화 작용도 한다.

한편 당근의 암예방 효과가 베타카로틴 보다는 당근에 함유된 천연 살충성분 때문에 생긴다는 연구 결과도 제시된다. 당근을 보관할 때 생성되는 팔카리놀(검은 곰팡이 성분)이라는 성분이 암억제에 효과가 있다는 것이다.

윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr / 사진=니명주기자 mjna@kwangju.co.kr

▶ 당근 요리

껍질에 영양 많아... "벗기지 마세요"

▲당근 정과 <요리> ①당근을 얇게 저민 뒤 설탕에 버무려 말린다 ②수분이 빠져나갈 때까지 적당히 말린 뒤 ③마른 상태를 점검한 뒤 한 번 더 설탕에 버무린다.

▲당근 주스 <요리> ①당근을 깨끗이 씻어 미서에 곱게 갈아 고운 채에 받쳐낸다 ②기호에 따라 설탕 등을 첨가해서 먹는다.

▲당근 밀전병=재료: 키위소스, 다진 키위 1/2개, 올리브유 1스푼, 식초 1스푼, 설탕 1스푼.

<요리> ①당근을 곱게 갈아 물기를 잘 다 음 밀가루 반죽한다 ②올리브 오일을 두르고 지지낸다 ③우선, 당근, 오이, 무채, 붉은 고추 채를 예쁘게 물들 말아 소스에 찍어 먹는다.

▲당근 쇠고기 샐러드 볶음 <요리> ①당근, 양파, 쇠고기를 가늘게 채 썰어 고기를 볶다가 양파, 샐러드, 당근 순으로 볶는다. ②볶은 과정에서 소금, 후추로 간을 맞춘다 ③기호에 따라 키위 소스를 곁들여 먹는다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 주정순 연구원)



당근 정과



샐러드 밀전병



당근 주스

태음인 체질에 좋은 '만병의 묘약'



박은서 원장의 식품과 한방

당근은 '만병의 묘약'이라고 할 만큼 영양소들이 균형을 이루고 있는 채소다. 성질도 따뜻하다. 이 때문에 한의학에 선 선천적으로 호흡기가 약하고 후천적으로는 간기능이 약해지기 쉬운 태음인 체질에게 권장한다.

체질이 허약해 기력이 없고 감기에 잘 걸리며, 간장과 위장기능이 약하고 짐막의 저항력이 떨어져 전식 등을 앓기 쉬울 때도 도움이 된다. 식물성 성분이 풍부해 장운동을 촉진, 장기능을 정상화시키므로 변비 해소에 도움이 된다.

체다가 비타민, 미네랄이 풍부하고 인체에 해로운 활성산소를 해독시키는 베타카로틴 성분이 풍부하다. 베타카로틴은 체내에서 비타민A로 전환돼 각종 암

으로 변화하는 세포의 증식을 억제하기도 한다.

또 직접적인 항암작용 외에 노화, 성인병과 관련이 있는 활성산소종 등에 대해 강력한 항산화작용을 나타낸다.

항염증 및 항 알레르기작용을 할 뿐 아니라, 지방간의 악화를 막는 역할을 하며, 몸이 차거나 하복부가 차가워야 노증이 있는 경우에 효과적이므로 꾸준히 섭취하면 좋다.

뿐만 아니라 열량이 매우 낮아 많이 먹어도 살이 찌지 않는 반면 포만감을 느끼게 해주는 훌륭한 다이어트식품이다.

하지만 당근의 껍질을 너무 많이 벗겨내고 먹으면 안된다. 껍질에 혈관의 동맥경화를 막아주고, 노화를 방지하는 알파-베타카로틴이 듬뿍 들어있기 때문이다. 또 이 껍질에는 당근의 독특한 향을 내는 터핀이라는 물질도 있다.

(광주 예인한의원)

다우공인중개사 (대)523-8114... 용봉지구 근린상업용지... 용봉지구 근린상업지역... 장등동 일반주택지역

성공시대부동산 (대)371-4448... 상무지구 중심 상업지역... 수원지구 신설 30m 도로점... 운수동 매일업 사거리

금보부동산컨설팅 (대)261-8949... 토지매매... 임대주택... 임대주택... 임대주택

신창타워분양·임대 분양 케시서 포스트... 신창지구 인구 4만... 신창포스트타운 분양 임대

맨해튼5번가 부동산밸리 [가치창조, 자활창의, 미래도전]... 전방 담양군 봉산면 가곡리 8900평(전 임야) 파크골프장 18홀 이상(가) (등기이전 편리하게 헤드업)

금호공인중개사 (대)522-4585... *상가... *1억~3억선 투자... *3억~5억선 투자... *평원 및 약국전분... *지연복지및생신복지

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사 법원경매 222-8446... 아파트... 임야... 주택... 다세대(원룸)... 근린주택... 근린시설