

식품 집중 탐구

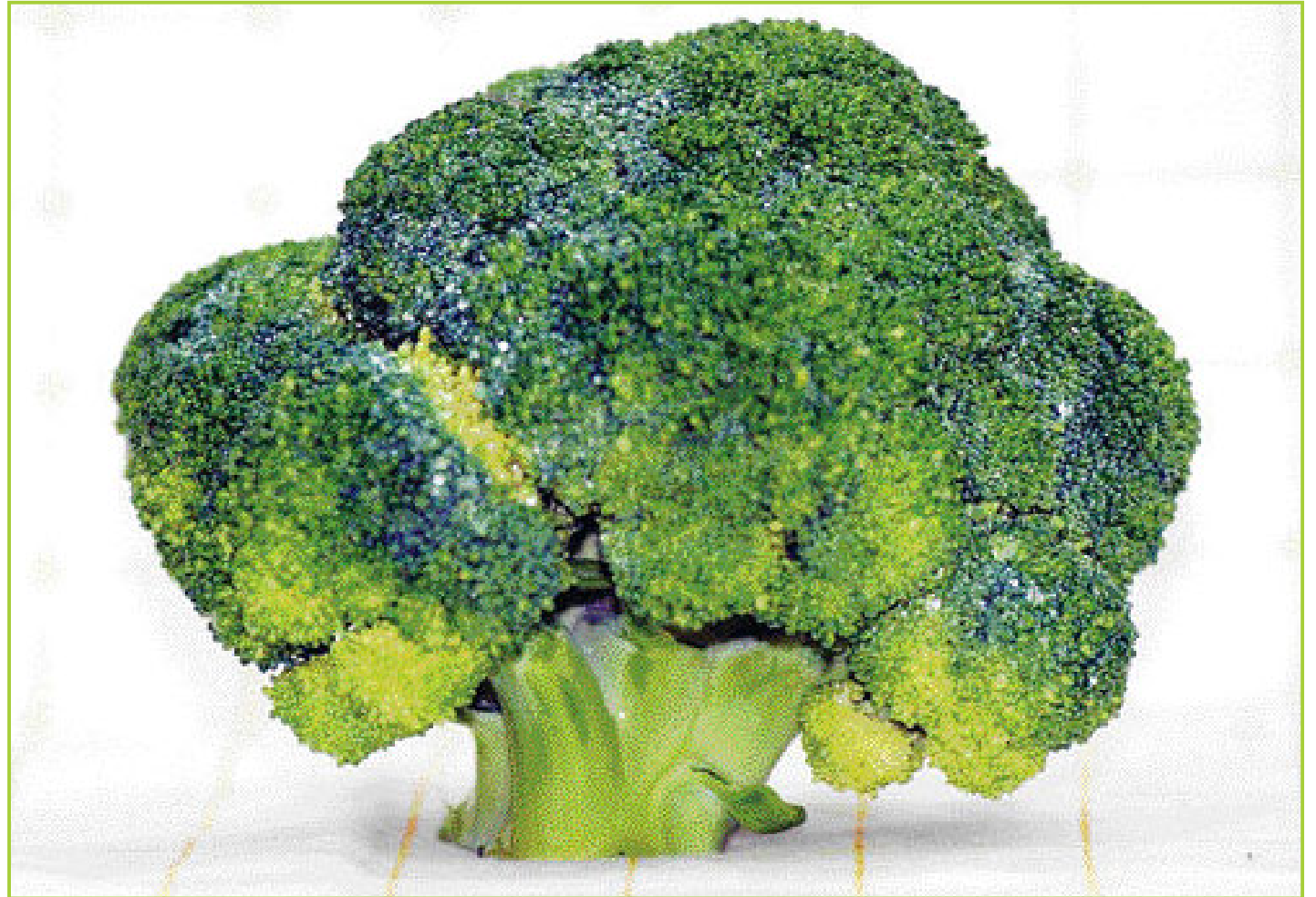
브로콜리

세계인의 향암·장수 식품

99세까지 88하게

브로콜리는 꽃이 십자(十字) 모양으로 피는 십자화과 채소 가운데 웰빙식으로 가장 각광받고 있는 채소다.
지중해 지방이 원산지인 브로콜리는 토종 채소는 아니지만 다양한 요리법이 개발될 정도로 최근 소비량이 증가하고 있다.
특히 브로콜리에는 비타민 C의 함량이 레몬의 약 2배에 달할 정도로 풍부하다. 비타민 B1, B2, 칼슘, 인, 칼륨 등 미네랄 성분도 다량 함유돼 있다.
브로콜리는 다양한 성인병 예방에 효능이 좋은 것으로 알려진다. 미국 국립암연구소에서 선정한 최고의 암예방 식품 중 하나로 꼽힐 정도로 영양가를 인정받았다.
일반적으로 브로콜리 같은 십자화과 야채

(배추, 유채, 무)들은 꾸준한 섭취할 경우 다양한 암의 발생률을 떨어뜨리는 것으로 알려져 있다.
브로콜리의 주목받는 효능은 유방암, 폐암, 대장암 등에 대한 탁월한 예방 효능이다.
브로콜리에 포함된 유기화합물이 체내에서 설포라판(sulforaphane)이라는 물질로 분해된 뒤 암 예방에 관여하는 특효소들의 활성화를 유도함으로써 항암 효과를 발휘한다는 것. 동물 대상 실험에서 발암물질에 의한 이갈



채소에 포함된 각종 생리활성 물질이 암의 발생을 억제하고 치료에 도움을 준다는 사실이 알려지면서 새롭게 주목받고 있는 브로콜리.

십자화과 채소 중 최고 성인병 예방에도 효과 다 자란 브로콜리보다 어린 새싹 섭취가 좋아

은 암의 발생과 진행의 단계를 효과적으로 차단하는 역할을 하는 것으로 규명됐다.
특히 설포라판은 발암 억제에 중요한 역할을 하는 효소를 선택적으로 활성화해 발암물질들을 세포 내에서 제거하는 효과를 가지기 때문에 알려져 있으며, 발암 과정의 모든 단계를 차단함으로써 강력한 항암 및 항암 효능이 있을 것으로 추정되기도 한다.
여기에서 산화적 스트레스와 연관된 염증의 발생초기에 관여하는 유전자들의 효과적 인 통

제는 노화 예방과 다양한 생활 습관성 질환의 예방에도 큰 효과가 있을 것으로 추측된다.
또 설포라판이 함유된 브로콜리 추출물은 자외선에 의하여 발생할 수 있는 피부암의 발생도 효과적으로 억제하는 효능이 있다는 학계의 보고도 있다.
설포라판 및 그 유도체들의 대부분은 인체 암세포 증식 과정에서 DNA 합성이 끝난 후 하나의 세포가 두 개의 세포로 분열하고자 하는 시기를 선택적으로 억제하는 것으로 나타났다. 이 과정에서 설포라판은 종양억제 유전자 및 세포주기 억제 유전자의 발현을 모두 높이는 반면 세포주기를 유도하는 유전자의 발

현을 억제시켰다.
설포라판에 의해 증식이 억제된 암세포들은 세포의 사멸을 촉진하는 유전자들의 활성을 촉발하는 반면, 암세포의 사멸을 억제하는 유전자의 발현을 막음으로써 암세포가 스스로 자살할 수 있게 했다.
일반적으로 다 자란 브로콜리 보다 어린 새싹에 설포라판의 함량이 약 40배 이상 많이

들어 있는 것으로 분석돼 새싹으로 섭취하는 것이 좋다.
브로콜리를 매주 두 번 이상 먹는 사람은 매달 채소를 한 번 이하 섭취하는 사람에 비해 백내장 발생 위험을 20% 이상 낮출 수 있는 것으로 보고된 사례도 있다.
/윤영기자 zenfoot@kwangju.co.kr
(사진=위클리기자 jrwi@kwangju.co.kr)

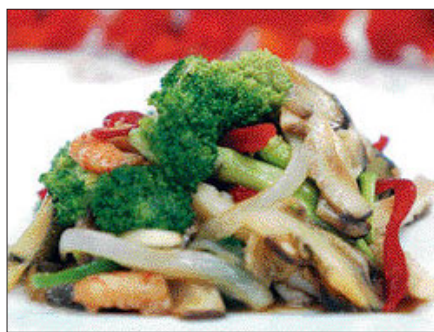


브로콜리에 함유된 설포라판은 위염 원인균인 헬리코박터 파일로리균을 박멸하는 효과도 우수하다.

▶ 브로콜리 요리

“소금물에 살짝 데쳐 먹으면 좋아요”

- ▲브로콜리 팔보채=요리 : ①브로콜리 송이를 소금물에 데친다 ②오징어 안쪽에 칼집을 넣어 적당한 크기로 썰어 데친다 ③돼지고기를 얇게 썬 뒤 소금, 후추, 생강술로 밑간한다 ④새우, 소라살, 방동 해삼을 먹기 좋은 크기로 썰어 데친다 ⑤팬을 달구어 생강, 마늘, 대파, 양파를 먼저 볶은 뒤 돼지고기를 넣어 볶는다
▲브로콜리 스프=요리 : ①브로콜리를 4등분 한다 ②냄비에 버터를 두르고 다진 양파와 마늘, 굵은 파를 넣고 양파가 투명해질 때까지 볶는다 ③야채를 볶은 뒤 닭국물을 붓고 백포도주와 브로콜리를 넣은 후 불을 강하게 해서 끓인다 ④체에 거른 국물을 다시 냄비에 붓고 생크림을 넣은 다음 소금, 후춧가루로 간한다
▲브로콜리 그리탕=요리 : ①감자를 삶아서 4등분하고 닭고기를 밑간한다 ②버터와 기름을 두른 팬에 재워둔 닭고기를 볶다가 어느 정도 익으면 양파도 넣어 익힌다 ③잘썰어 잘게 잘라 놓은 파와 브로콜리를 넣고 끓인 뒤 농도가 짙어지면 브로콜리를 넣고 치즈를 뿌린 후 180℃ 오븐에 10분 넣는다
▲브로콜리 주꾸미 초무침=요리 : ①브로콜리를 먹기 좋은 크기로 자른다 ②뜨거운 물에 살짝 데친다 ③주꾸미를 손질한 다음 냉수에 담가 놓는다 ④양념장을 만든 다음 주어진 재료를 넣고 양념을 잘 버무린다. (도움주신분 김지현 요리학원 문철현연구원)



브로콜리 팔보채



브로콜리 스프



브로콜리 그리탕



브로콜리 주꾸미 초무침



박은서 원장의 식품과 한방

브로콜리는 비타민C의 '보고'일 뿐 아니라 균형잡힌 저칼로리 영양식품이다.
비타민C는 항스트레스 비타민으로 알려져 있으며, 만성질환과 싸우는데 강력한 작용을 하는 혈액속의 T-림프구의 생성을 촉진한다.
따라서 이 '암덩어리' 처럼 생긴 브로콜리가 항암효소를 합성하는데 큰 기여를 한다고 할 수 있다. '솔포라판'이라는 성분이 정상세포에 도달하면 '페이스2 효소'라는 단백질효소를 활성화시키는데, 이 효소가 발암물질을 세포밖으로 몰아내는 분자에 정착하여 없앤다.
또 브로콜리에 풍부한 식이섬유가 장속의 유해물질을 흡착해 몸 밖으로 배출시키는 작용을 해 대장암 예방에도 탁월한 효과가 있다.

브로콜리 속에는 '위장의 명약'이라 불리는 비타민 U가 양배추보다 훨씬 많이 들어 있어 위장을 튼튼하게 해주는 한편, 만성위염, 위궤양 등을 예방·치료하는 효과가 탁월하다.
브로콜리에 풍부한 '셀레늄' 성분은 노화를 촉진하는 활성산소를 억제하는 효능이 우수하며, 해독작용도 뛰어나 노화방지 및 항암 작용을 한다.
면역체계를 강화해 질병을 예방하고 어린이 성장발육을 촉진시키며, 고혈압과 심장병 등 각종 성인병 예방에도 효과적이다.
브로콜리 속에는 비타민 A가 풍부하게 들어 있어 눈의 건강을 강화해 감기나 세균의 감염을 예방하는 효과도 있어 꾸준히 먹으면 질병이 될 수 있다.
특히 속에는 비타민 A의 전구체인 '베타카로틴'이 다량 들어 있어 면역력 증진은 물론 야맹증 예방에도 좋다.
(광주 예인한의원)

에셋코리아 부동산신선실업·정기윤법무사 법원경매 222-8446 (법원경매입찰장 옆)

금호공인중개사 (사) (02)522-4585, 011-603-3663 (서빙대도 사거리)

맨해튼5번가 부동산앤밸리 [가치창조, 자율참의, 미래도전] (동) 011-600-0380

성공시대부동산 T.418-8884 (상무지구 랜드마크 사거리) 상무지구 호텔 숙박시설

금보부동산컨설팅 (02)261-8949 (북구 우산사 문충초등학교 정문앞)

성공시대부동산 (02)371-4448 (010)8288-8549 (상무지구 시험당 랜드마크 사거리)

다우공인중개사 (02)523-8114 (용봉동 아이파크 사거리 코너) 용봉지구 근린상업용지, 용봉지구 근린상업지역, 장등동 일반주거지역