

식품 집중 탐구

토마토

전립선암 예방에 특효

99세까지 88하게

토마토는 한 때 먹어서는 안되는 '금단의 열매'였다. 17세기 영국인들이 '러브애플(love apple)'이라는 애칭으로 부를 정도로 토마토를 즐겼기 때문이었다. 혈관을 튼튼하게 해주고 정력을 좋게 한다는 효험(?)이 알려진 것이 이유였다.



이 때문에 금욕을 바탕으로 한 청교도 혁명 후 크롬웰 공화국에서는 쾌락적인 사회 분위기를 조성한다는 이유로 토마토 재배 금지령을 내렸다.

토마토의 '상진벽해'는 21세기에 실현된다. 토마토는 미국 타임지가 21세기 베스트 식품으로 선정하면서 레드푸드(red food) 열풍의 선두 주자로 각광받는다.

토마토의 대표적인 덕목으로는 중년 남성을 위축시키고, 생명까지 위협하는 전립선암

'항암' 리코펜 풍부 하루 1~2개 섭취를 설탕보다 소금에 찍어먹으면 좋아

에 대한 효능을 꼽을 수 있다. 전립선암은 50대 이상 남성의 14%가 고생하는 것으로 알려져 있을 정도로 중년의 삶의 질을 떨어뜨리는 악성 질환이다.

토마토의 전립선암에 대한 효과는 미국 하버드대 연구진의 실험결과로 입증됐다. 40~70세 남성 4만7000명을 6년간 추적 조사한 결과 토마토 요리를 주 10회 이상 먹는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 전립선암 발생률이 45%나 낮았다고 한다.

이 같은 효능의 원천은 토마토에 들어있는 리코펜이다. 리코펜은 항암 효과 면에서 대표적인 베타카로틴의 2배에 달하는 강력한 효능이 있다. 리코펜은 몸 속에서 암유발 물질이 형성되기 전에 이 물질을 몸밖으로 배출하는 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

보통 토마토 한 개에는 리코펜이 0.39mg가량 들어있어 하루 1~2개 정도 섭취하는 것이 좋다

또 토마토에 들어 있는 셀레늄, 식이섬유소 등과 같은 항암성분은 전립선암 세포의 증식을 억제하는 물질로 꼽힌다.



토마토는 항암효과가 뛰어난 리코펜 성분 등을 함유하고 있는 대표적인 건강 과채다.

보통 후식으로 토마토를 즐겨지만 일반적으로 토마토는 요리해서 먹는 것이 몸에 좋다. 리코펜은 가열해 조리할 때 흡수율이 증가하기 때문이다.

고기나 생선 등 기름기 있는 음식을 먹을 때 토마토를 곁들이면 소화를 촉진하고, 산성 식품을 중화하는 역할도 한다.

토마토가 레드 푸드로 분류되는 것은 혈액에 대한 작용 때문이다. 붉은색 과일은 피를 맑게하고 심장을 건강하게 해 우리 몸의 유해 산소를 제거하는 청소부 역할을 한다.

토마토의 붉은 색을 내는 리코펜은 세포의 산화를 방지해 암을 억제하고, 노화 및 치매를 막는다.

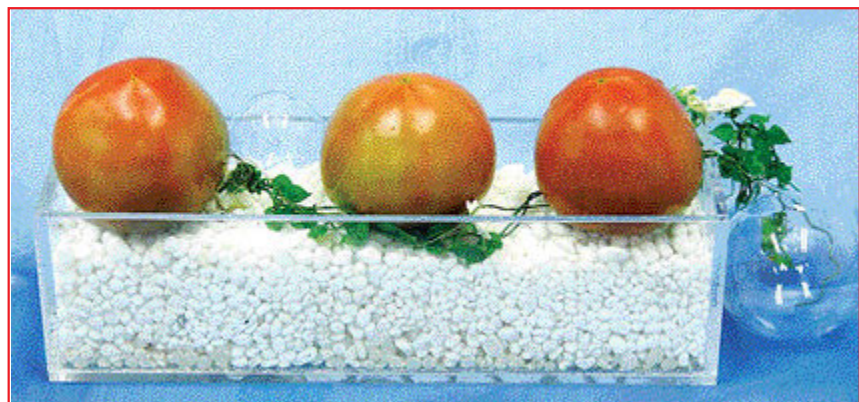
토마토에는 나트륨 배출을 촉진하는 칼륨이 다량 함유돼 있어 고혈압으로 고생하는 사람에게 안심맞춤이다. 칼륨이 많기 때문에 토마토를 먹을 때는 설탕에 찍어먹는 것보다 소금에 찍어먹는 것이 좋다.

토마토를 고를 때는 외관상 광택이 나고 만져봐서 단단하고 무거우며 꼭지가 덜 마른 것이 좋다. 표면에 탄력이 없고 진한 붉은 색이

나는 것은 지나치게 익은 것이기 때문에 피해야 한다.

토마토의 원산지는 남미 잉카제국이라고 전해진다. 국내 유입초기에는 주로 관상용으로 재배됐으나, 50여년 전부터 식용한 것으로 알려져 있는 등 음식으로의 역사는 비교적 짧다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



토마토는 피를 맑게하고 심장을 건강하게 유지하는 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

“여름철 식욕저하 막고 갈증 해소”



박은서 원장의 식품과 한방

전 세계 채소작물 중 가장 많이 생산되고 가장 많이 소비되는 게 토마토라고 한다. 동양에 전래된 지 얼마되지 않아 자료를 찾기는 쉽지 않지만, 민간에서는 '번가(番茄)', 혹은 감처럼 생겼다 하여 '일년감', '남방시'라고도 불렀다.

'중약대사전'에는 '갈증 해소와 더불어 위를 튼튼히 하고 소화를 잘 시켜서 식욕부진에 쓴다'라는 기록이 있다.

많은 채소가 그렇듯이 기운이 차기 때문에 많이 먹으면 변을 무르게 한다. 찬 성질을 가진 토마토는 여름철 식욕저하를 막고 갈증을 해소하는 한편, 변비에 도움이 된다.

단맛과 신맛이 소화를 돕고, 간장기능을 좋게 해주는 역할을 하기 때문에 피

로를 빨리 회복시키고, 신경흥분으로 인한 갈증, 불안할 때 진정작용을 하기도 한다. 이 같은 특성을 지니고 있어 감정의 변화가 매우 심하고 뚱뚱한 열성체질 소양인에게 좋다.

토마토의 'p-쿠마르산'과 '클로로젠산'은 발암성이 있는 각종 흡연이 우리 몸 안의 세포에 달라붙으려 할 때, 세포에 먼저 침착해 체내에서 암을 일으키는 물질을 만들지 못하게 하기도 한다.

특히 지방대사를 촉진시키므로 피부미용 뿐 아니라 다이어트에도 효과가 있고, '루틴'성분을 갖고 있어, 모세혈관을 튼튼하게 한다. 혈압도 내려주는 데다 항산화적으로 붉은빛 자체는 심장을 상징하므로 심혈관계 질환인 고혈압, 동맥경화증과 뇌동맥경화증으로 생기는 치매의 예방치료에도 효과가 있다.

〈광주에인원일〉

▶ 토마토 요리

“익혀서 먹으면 더욱 좋아요”

▲토마토 주스 요리: ①토마토를 살짝 데쳐서 껍질을 벗겨낸다 ②토마토, 시럽, 얼음을 넣고 믹서기로 간다.

▲토마토 샐러드 요리: ①토마토를 살짝 데친 후 껍질을 벗겨내고 먹기 좋은 크기로 썬다 ②샐러드 오이, 피망을 적당한 크기로 썬다 ③드레싱 재료를 한데 섞어서 준비한다 ④샐러드, 토마토, 피망을 섞어서 버무린다.

▲토마토 스파게티 요리: ①스파게티면을 삶아 준비한다 ②토마토, 양파, 마늘을 다진다 ③②의 재료를 올리브 오일에 볶는다 ④화이트 와인을 붓고 졸인 뒤 허브를 넣는다 ⑤스파게티면과 버무려 낸다.

▲토마토 소박이 요리: ①부추, 무를 채 썬다 ②참쌀풀을 만들어 양념과 함께 ①재료를 버무린다 ③토마토에 십자모양으로 칼집을 내어 소를 채운다.

▲토마토 소박이 요리: ①부추, 무를 채 썬다 ②참쌀풀을 만들어 양념과 함께 ①재료를 버무린다 ③토마토에 십자모양으로 칼집을 내어 소를 채운다.

〈도움주신분 · 김지현요리학원 오영진 연구원〉



토마토 샐러드



토마토 소박이



토마토 주스와 스파게티

첨단월계공인중개사 (972-4585, 011-604-6205) 첨단중심 상업지역, 첨단 원동 건물급매, 첨단 아남전자 인근 투자지, 상가건물, 첨단 인근 자연·생산농지, 광산구 도전동 해남산단 연도, 경관중은 종교용 최최적지, 자연 준공업지역 급매

금보부동산컨설팅 (281-8949, 011-602-2233) 토지매매, 임야매매, 건물매매, 고시원 매매, 주유소 및 주유소 부지매매, 원동 매매

‘팜’ 부동산서비스 (227-3031, 011-608-0380) 영훈과 마음의 안식처, [담양군 봉산면 가곡리] 3600평, [담양군 봉산면 가곡리] 10200평, [담양군 봉산면 가곡리] 10200평

금천공인중개사 (011-9600-4563) [공장 창고부지 및 투자추천물건] 4차선 사거리 코너 생산농지, 평등공단 준공업지, 니주시 교통요충지, [상권최고 4층 상가건물 매매]

정원공인중개사 (227-3031, 011-608-1101) 본업소는 총장로·황금동 금남지하상가 임대 매매 전문중개업소입니다.

금호공인중개사 (522-4585, 011-603-3663) \*병원, 카센터, 상가부지, \*생산농지, 자연농지, \*2중 3중 주거지역, \*향후 식당 유원지 부근, \*성업중인 주유소, \*잔 땅 투자

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사 법원 경매 222-8446 (법원경매입찰장 옆) ▶아파트, ▶농지, ▶주거, ▶다거구(원룸), ▶공관, ▶임야, ▶속박시설