

식품 집중 탐구

포도

심장병 예방 '태양의 선물'

99세까지 88하게

한여름의 강한 태양 아래 익어가는 포도는 '프렌치 패러독스(French paradox)'라는 독특한 별명을 갖고 있다. 심장병에 대한 효능 때문이다. 최근 학계의 연구결과 프랑스인과 비슷한 식습관을 가진 유럽 국가 가운데 프랑스인의 심장병 발병률이 매우 낮았다. 이에 대한 연관성을 추적한 결과 포도와 관계가 있었다고 해서 붙여진 닉네임이다.

실제 적당한 포도 섭취는 심혈관계 질환에 의한 사망률 감소와 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 매일 포도를 먹으면 혈중 콜레스테롤이 최대 19%까지 내려간다는 연구결과도 있다.

포도의 약리작용 중 으뜸은 항산화 및 암 예방에 대한 효능이다. 포도에 함유된 레스베라트롤(resveratrol)이라는 물질은 강력한 항산

화 및 암예방 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

레스베라트롤은 신선한 포도의 껍질에는 100g당 5~10mg 정도 들어있다. 백포도주에서도 검출되지만 적포도주에는 l 당 1.5~3mg 정도로 매우 많은 양이 함유돼 있고, 일반

유방암·전립선암 등 항암 효과

껍질 정력 증진, 씨는 노화 방지

칼로리 높지만 다이어트식 '금물'

적으로 판매되는 포도 주스에도 많이 포함되어 있다.

지난 1997년 미 시카고 대학 연구팀의 연구결과에 따르면 레스베라트롤이 발암의 3단계인 개시, 촉진 및 진행 단계 모두를 차단함으로써 강력한 항 발암 작용이 있다는 것이 실증됐다. 이는 포도의 강력한 항산화 작용과도 연관성을 지니는 것으로 알려졌다.

최근 연구에 의하면 유방암, 전립선암, 대장암, 폐암 등을 포함한 많은 암세포에서 레스베라트롤은 세포 자살을 촉진하는 유전자들의 활성을 통해 암세포의 증식을 억제하는 것으로 밝혀졌다.

세포 자살은 유전적으로 손상을 입은 세포의 발달이나 부적절한 분화의 유도에 의한 종



심장병 예방과 피로회복, 소화불량 등에 효과가 있는 포도는 환자들의 영양식으로 추천되는 과일이다.



양의 발달을 막거나 회복 불가능한 유전적 상처를 지닌 세포들을 개체에서 제거하기 위한 수단이다.

포도에 함유된 레스베라트롤이 암화(癌化) 과정의 개시, 촉진 및 진행과 연관된 다양한 과정들을 효과적으로 차단한다는 것이 입증됨으로써 화학적 암예방 물질로 개발 가능성을 열고 있다.

포도는 남성들의 정력 증진에 효과가 있는 비타민E가 풍부하다. 비타민E는 껍질에 다량 함유돼 있다. 쥐를 통해 임상실험한 결과 비타민E를 공급하지 않은 쥐는 생식능력이 퇴화한 반면, 비타민E를 섭취한 쥐는 생식능력이 향상됐다는 연구결과가 비타민E의 효능을 말해준다.

일반적으로 포도씨를 먹지 않지만 포도씨에는 α토코페롤이 많다. α토코페롤은 지용성 비타민E의 일종으로 산화와 노화를 방지하고, 활력증진에 매우 우수한 효과를 지닌 천연 항산화제이다.

설탕 같은 당분은 몸속에 들어온 뒤 포도당과 과당으로 변한 뒤 장에 흡수되지만, 과당과 포도당으로 이뤄진 α토코페롤은 곧바로 몸에 흡수돼 피로회복을 돕는다.

포도는 당도가 매우 높은 만큼 칼로리도 높은 과일이다. 중간 크기 포도 한 송이의 칼로리 함량은 240kcal나 된다. 칼로리상으로는 한 끼 식사가 거뜬할 것 같지만 영양학적으로는 포도만 편식할 경우 단백질, 칼슘을 비롯한 다른 영양소가 부족해 다이어트식으로 편식하는 것은 금물이다.

윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr / 사진=위키향사자 jrwi@kwangju.co.kr

포도 요리

새콤달콤한 맛과 향 '별미'

▲포도즙 샐러드 = ①치커리, 양상추, 겨자 잎, 참나물 등 준비한 샐러드용 야채를 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 채로 걸러 물기를 뺀다 ②포도즙 소스(포도즙 1/2컵, 올리브 오일 1큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술로 만든다)를 냉동실에서 얼린 뒤 실온에서 약간 서걱거릴 정도로 녹인다 ③물기를 뺀 야채를 샐러드 그릇에 담고 소스를 뿌린다. ▲새우 포도소스 소면 = ①포도를 깨끗하게 씻어 씨를 빼낸 뒤 믹서로 곱게 갈아 채에 한번 내린다 ②새우는 흐르는 물에 살짝 씻은 다음 물기를 뺀다 ③피망과 양파를 곱게 채 썬다 ④달군 팬에 ①과 올리브오일, 다진 마늘, 소금, 설탕을 넣고 저어가며 끓인 뒤 새우와 피망, 양파를 넣고 끓여 소스를 만든다

다 ⑤소면은 쫄깃하게 삶아 물기를 빼고 사리를 지어 접시에 담은 뒤 소스를 끼얹는다. ▲포도 크래이프 = ①포도즙 1컵과 설탕 5큰술을 끓여 시럽을 만든다 ②끓은 물에 달걀, 우유, 버터 녹인 것, 소금을 넣고 잘 섞은 뒤 밀가루를 넣어 볶고 고운 반죽을 한 다음, 기름칠한 팬에서 얇은 밀전병을 부친다 ③접시에 밀전병을 1/4로 접은 뒤 2~3개 겹쳐서 달고 포도 시럽을 끼얹는다. ▲포도서벳 = ①달걀 흰자가 된거품을 낸다 ②끓은 물에 포도즙과 물, 꿀을 넣어 거품기로 섞어주고 흰자 거품을 넣어 다시 한번 섞어준 뒤 냉동실에서 얼린다. <도움주신분 김지현오리화원 이서혜 연구원·푸드스타일리스트 김나혜>



포도서벳



포도 크래이프



새우 포도소스 소면

"기와 혈 보해 허약체질에 좋아"



박은서 원장의 식품과 한방

한의학적으로 포도(葡萄)는 기와 혈을 보하는 효능이 강해 허약체질에 적합하다. 신장(腎臟)과 간장(肝臟)의 음기를 보하며 기운을 배가 해주기 때문이다. 갈증을 풀어주는 효과가 있어 여름철 더위 해소와 피로회복에 그만이다.

'동맥보강'은 '옛날 소동과 때부터 아주 중요하게 여겨 술을 담겨 마셔 만병을 통치했다'고 포도의 효능을 적고 있다. 포도가 기혈을 크게 보하고 경락을 잘 소통시켜주므로 술을 담가 마시면 좋다는 장점을 설명한 소경인 설이다. 또 포도주 자체가 알칼리성이고, 유기산을 함유하고 있기 때문에 입맛을 돋게 하고 장운동을 촉진하기도 한다. 포도는 소화불량 개선 효과와 함께 암세포의 증식을 억제하는 효능이 있어

'일격'이나 '반위'같은 소화장애 질환 또는 소화기암 등에 노출돼 있을 때 좋은 식품이다. 특히, 갈증, 갈증, 철분이 많은 알칼리 식품으로 뼈와 근육을 튼튼하게 해주기 때문에 허리와 무릎이 힘이 없고 시큰거리는 경우에 좋다.

소변을 잘 나오게 하는 효과도 있어 요염염이나 방광염 등에도 쓰이며, 태(胎)를 튼튼하게 하는 작용도 있어 임신 부에게 권장된다.

포도 나무 잎은 이뇨작용을 해서 부기를 빼며, 구토를 가라앉히기도 한다. 소변이 시원하게 나와야 건강해지는 체질, 구토를 일으키는 병에 잘 걸리는 체질에 게는 포도 뿐 아니라 포도도 좋다.

이제마 선생은 "포도 나무뿌리는 구역질과 구토를 그치게 하므로, 길게 달여서 마시면 좋다"고 했다.

그러나 비와 위장이 약해 소화력이 떨어지는 사람은 적게 먹어야 하며, 포도 한 가지만 먹는 이른바 '포도건강요법'은 바람직하지 못하다. <광주 예민한의원>

대인동삼일부동산
(☎)223-1140, 2210-0111-602-2522
(주요동 산본점, 대인동 산본점, 대인동 산본점)

비전공인중개사
☎571-4114, ☎019-684-2584
(상사지구사거리 광주은행 1층)

인애공인중개사
☎ 011-642-0391
\* 고급주택임대
\* 고급주택임대
\* 고급주택임대

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎ 681-0660, ☎ 010-4628-5454
(주요동 미재우체국 옆)

하이테크 컨설팅
☎ (대)383-5221, ☎ 011-609-5221
(상사지구 입구 - 구.상사대입구)

전원공인중개사
www.전원중개사.com
☎ 010-999-0989
☎ 010-999-0989