

From : Kimbyung

Date : July 11, 2010

Subject : FW : 고구마에 이런 힘이 있었네

고구마 애용하시고 건강하게 다시 만납시다.

혈관은 젊게, 혈압은 낮게!



1 변비를 치료·예방한다

고구마에 풍부하게 들어 있는 식물성 섬유질은 대장운동을 활발하게 만든다. 이를 통해 장 속의 세균 중 이로운 세균을 늘려 배설을 촉진시킨다. 생고구마를 잘랐을 때 나오는 하얀 진액인 '야라핀' 성분이 변비에 매우 효과적인 것으로 알려져 있다.

최근 미국공익과학센터 CSPI 에서는 고구마를 '최고의 음식 10 가지'에서도 단연 첫 번째로 꼽았다. 장수촌으로 유명한 일본의 가고시마에의 많은 노인들은 고구마를 장수의 비결로 꼽기도 했다. KBS '생로병사의 비밀'에서는 고구마가 얼마나 몸에 좋은지 집중적으로 다루었다. 주식을 대신하던 구황작물에서 웰빙 건강식품으로 새롭게 떠오르고 있는 고구마, 도대체 뭐에 좋은 것일까?

건강 | 고구마에 이런 힘이 있었네

2 혈압을 조절해 성인병을 예방한다

고구마는 알칼리성 식품으로 칼륨이 특히 많다. 칼륨은 몸속에 남아 있는 나트륨을 배출시켜 고혈압 등의 성인병을 예방하고 뇌졸중을 막는 효과가 있다. 또한 고구마의 식물성 섬유는 몸에 나쁜 콜레스테롤을 배출하는 능력이 매우 뛰어나 혈중 콜레스테롤의 농도를 적절히 유지시켜준다.

3 노란 고구마는 암을 예방한다

폐암에 대한 한 연구에서 고구마는 호박, 당근과 함께 폐암을 예방하는 삼대 적황색 채소로 꼽혔다. 이 세 개의 채소를 합해 하루에 반 컵 정도의 즙을 마시는 것만으로도 폐암을 예방할 수 있다고 한다.

고구마에는 위암과 폐암을 예방하는 것으로 알려진 '베타카로틴'이 들어 있기 때문. 이 베타카로틴은 당근, 단호박

등 노란색을 띠는 채소에 많이 들어 있는데 고구마도 노란색이 짙은 것일수록 이 성분으로 항암 효과를 볼 수 있다.

또한 요즘 각광받고 있는 자색 고구마에 많은 '안토시아닌' 성분은 세포의 노화를 막고 암세포의 증식을 억제하는 데 효과가 있다.

4 피부미용에 효과가 있다

고구마에는 비타민 C가 많이 들어 있다. 고구마 한 개로 하루에 필요한 비타민 C가 충족될 정도. 특히 열에 약한 비타민 C이지만 고구마 속 비타민 C는 가열해도 절반 이상이 남는다. 특히 껍질에 있는 베타카로틴은 노화 예방과 피부미용에 효과가 탁월한 것으로 알려졌다.

5 다이어트에 효과적이다

원푸드 다이어트의 소재로 많이 애용되는 고구마. 감자보다 달콤한 맛이 있지만 실제 당지수(GI)는 감자의 2분의 1 밖에 되지 않는다. 이처럼 당지수가 낮은 음식을 먹으면 혈당수치가 천천히 조금씩 올라가기 때문에 남은 당이 지방세포로 전환되는 과정이 억제된다. 또한 고구마 속 풍부한 섬유소로 인해 포만감을 느끼기 쉬워 다이어트 식품으로 딱 좋다.



이렇게 좋은 고구마, 어떻게 먹을까?

껍질째 먹어라 | 대표적인 건강식품인 고구마는 그 자체뿐만 아니라 잎과 줄기에도 영양소가 풍부하다. 오히려 비타민 A와 C, E가 뿌리인 고구마보다 잎과 줄기에 많이 존재해 잎에서 뿌리까지 버릴 것이 없다. 특히 보라색인 고구마 껍질은 고구마 속보다 항산화물질인 안토시아닌이 많이 함유되어 있어 껍질째 먹는 것이 좋다.

익혀 먹어라 | 익혀 먹으면 소화흡수가 잘된다. 고구마의 주성분인 녹말은 익으면 맛이 좋고 소화흡수가 잘된다. 예로부터 소화가 안 될 때는 고구마와 멥쌀로 죽을 쑤어 먹었다고 할 정도. 칼로리를 생각해 튀기거나 구워 먹기보다는 익혀 먹도록 하자.

사과나 김치를 곁들여라 | 고구마를 먹으면 가스가 차는 기분이

들 것이다. 이는 고구마 속 '아마이드'라는 성분이 장 속에서
이상 발효를 일으켜 속이 부글거리거나 가스가 차기 쉽기 때문.
이때는 펙틴이 풍부한 사과나 동치미 등을 함께 먹으면 가스가
차는 것을 막을 수 있다. 또한 김치의 짠 요소를 고구마의 칼륨이
조절해준다.



KBS '생로병사의 비밀'

고구마의 의학적 효능

건강 | 고구마에 이런 힘이 있었네

■ 최고의 항암식품 | 일본 도쿄대 의과학연구소 연구 결과에 따르면 고구마의 발암 억제율은 최대 98.7%로 가지, 당근, 샐러리 등 항암효과가 있는 채소 82 종 중 1 위였다. 또 다른 연구 결과에 따르면 고구마에 함유된 식이섬유는 다른 식품의 식이섬유보다 훨씬 흡착력이 강해 각종 발암물질과 대장암의 원인으로 보이는 담즙 노폐물, 콜레스테롤, 지방까지 흡착해서 체외로 !!! 배출시켰다. 항암 성분은 보랏빛 껍질에 함유돼 있는 베타카로틴. 세포를 노화시키는! 활성산소를 잡는 영양소로, 피부나 장기를 둘러싸고 있는 상피조직의 세포가 딱딱하게 변질되는 것을 막는다. 베타카로틴은 비타민C와 함께 있을 때 효과가 더 커지는데 고구마에 함유된 비타민C(100g당 25 mg)는 전분질에 쌓여있어 조리할 때 열을 가해도 70~80%가 남는다. 서울아산병원 임상영양팀 강은희 영양사는 "고구마 한 개만 먹어도 하루 권장 베타카로틴을 섭취할 ? ?! 있! 다"며 "껍질 색이 진하고 속이 누런 고구마가 더 좋다"고 말했다?

■ **혈압을 낮춘다** | 고구마는 콩, 토마토와 함께 칼륨(100g 당 460 mg)이 많은 대표적인 채소다. 나트륨을 많이 섭취하면 고혈압을 일으키는데, 칼륨은 나트륨의 배설을 촉진하여 혈압을 내리게 한다. 칼륨이 많이 함유된 고구마는 나트륨과잉섭취국가(하루 평균 소금 섭취량 13g)인 한국인에게 더없이 좋은 식품이다. 경희대 강남경희한방병원 이경섭 원장은 “흔히 고구마를 먹을 때

■ **만성변비에 특효** | 고구마에 함유된 셀룰로오스와 식이섬유는 배설을 촉진하는 작용을 하므로 만성변비 환자에게 특히 권할만하다. 게다가 ‘세라핀’이라는 성분은 장(腸) 안을 청소하는 기능이 있어 대장암을 예방하는 효과도 있다. 이경섭 원장은 “고구마는 비장과 위를 튼튼히 하고

■ **고구마 다이어트** | 고구마는 감자보다 당이 4~5 배 높고, 칼로리도 2 배 가까이 된다. 이 때문에 감자를 먹는 것보다 고구마를 먹으면 더 살이 찐다고 생각하는 사람이 많지만 사실이 아니다. 고구마의 당지수(GI)가 감자의 2 분의 1 정도에 불과하기 때문이다. 고려대병설보건대학 식품영양과 서형주 교수는 “GI 지수가 낮은 음식을 먹으면 혈당수치가 느리게, 조금씩 올라가기 때문에 남은 당이 지방세포로 전환되는 과정이 억제된다”며 “뿐만 아니라 섬유소가 풍부한 고구마는 포만감을 느끼기 쉬워!!! 다이어트 식품으로 딱 좋다”고 말했다. 서 교수는 “그러나 고구마의 칼로리는 높은 편이어서 하루 한 두 개 정도가 적당하며, 고구마 케익이나 아이스크림은 칼로리가 더 높기 때문에 ! 조심해야 한다”고 말했다.

혈액순환을 원활히 하는 효능이 뛰어나 설사나 만성 소화불량 치료에 두루 활용된다”고 말했다. 그러나 고구마의 ‘아마이드’ 성분은 장에서 이상 발효를 일! 으켜 가스를 만들고 설사를 일으키!! 수 있는데, ‘펙틴’ 성분이 풍부한 사과와 함께 먹으면 이런 부작용을 ! 牡 수 있다고 이 원장은 설명했다. 김치와 함께

먹는데 목이 메이고 체하는 것을 막아줄 뿐 아니라 상대적으로 나트륨의 흡수를 낮추고 배출을 촉진시키는 역할을 한다”며 “김치와 같은 나트륨 함량이 높은 음식과 궁합이 잘 맞는다”고 말했다.