

<기침 변비에 좋은 가을 과일 '배'>

배는 능금나무과 배나무속에 속하는 과수다. 달고 시원한 맛이 있는 알칼리성 식품이다. 당질, 유기산, 효소, 미네랄 등이 들어있어 영양 보충에 도움이 된다. 배를 먹을 때 까슬까슬하게 느껴지는 것은 오돌오돌한 석세포가 있기 때문이다. 이 석세포는 리그닌, 펜토산이라는 성분으로 된 세포막이 두꺼워진 후박세포다. 예부터 약으로 쓰기도 한 배의 대표적 효능 4 가지를 정리해 봤다.

◆ 소화 촉진= 배 속에는 효소가 많은 편이어서 소화를 돕는다. 불고기를 찔 때나 육회 등에 배를 섞으면 고기가 효소의 작용으로 연해지고 소화력도 우수해진다.

◆ 기관지 보호= 기침이 낫지 않을 때 배 속을 파내고 그 속에 꿀을 넣어 뚜껑을 덮은 뒤 꼭 고아서 조금씩 마시면 효과를 볼 수 있다. 배에 풍부한 루테올린 성분이 항염증, 항알레르기 효과에 효과적이다. 가래를 삭여주고 호흡기 질환의 치료와 예방에 도움이 된다. 전해 내려오는 민간약 중 이청음(梨菁飮)이라는 것이 있다. 이것은 배와 무를 2:1 비율로 간 후 조청을 타서 즙을 마시는 것으로 기침에 효과가 있다고 알려졌다.

◆ 성인병 예방= 배에 들어있는 펙틴 성분이 혈압과 콜레스테롤 수치를 건강하게 조절해주는 역할을 한다. 고혈압 등 혈관질환 예방에 도움이 된다. 네덜란드의 위게닝겐 대학 연구팀은 배가 뇌졸중 발병 위험을 52%까지 낮춘다는 사실을 확인한 바 있다. 배에 들어있는 페놀화합물이 혈관 손상을 막고 혈류를 개선해 뇌졸중 위험을 낮춘다는 것이다. 또 배에 들어있는 칼륨도 혈관 건강을 지키는 데 도움이 된다.

◆ 피로 회복, 숙취 해소= 배의 과육에는 비타민 C가 100g 당 약 6mg 들어있어 피로회복에 효과가 있다. 또 85%의 수분과 알코올을 분해하는 아스파라긴산도 들어있어 숙취 해소에 도움이 된다. 인도 뭄바이 화학기술연구소 연구진은 배, 라임과 코코넛워터로 만든 주스가 알코올 분해에 효과적이라는 연구 결과를 발표한 바 있다.

기침·천식에 좋은 배·바나나 주스 내 손으로 DIY

재료: 배 1 개, 바나나 1 개, 조청 1/2 큰술

만드는 방법: ① 배의 껍질과 씨를 제거하고 바나나는 껍질을 벗긴다. ② 배는 즙을 낸다.

③ 배즙, 바나나, 조청과 함께 믹서한다.