

<아침에 방울토마토 먹으면 생기는 몸의 변화>

◆ 혈관을 깨끗하게 하는 데 도움

토마토의 대표 성분인 라이코펜은 전립선암 등 암 예방에 좋은 것으로 알려져 있지만, 먼저 '혈관 청소부' 역할을 빼놓을 수 없다. 강력한 항산화(노화) 작용으로 혈관의 이물질 제거에 도움을 줘 동맥경화에 이어 심장병, 뇌졸중으로 이어지는 것을 막는 기능을 한다. 국립농업과학원 자료를 보면 라이코펜은 카로티노이드계열의 색소 물질로, 몸속에서 세포의 산화를 막아 각종 암과 심혈관 질환의 발병률을 낮추는데 효과가 있다.

◆ 암 세포의 성장 억제

방울토마토 추출물의 항산화 및 암세포 억제 활성(학술지 한국산업식품공학회지)에 대한 연구를 위해 항산화제인 총 폴리페놀 및 플라보노이드 함량을 살펴본 결과, 자궁경부암 세포와 간암 세포에 대해서 높은 성장 억제 효과가 나타났다. 강력한 항산화 효과가 확인되어 생 방울토마토 뿐 아니라 기능성 식품 또는 식품 소재로서의 가치가 매우 높다는 것이 확인된 것이다.

◆ 바쁜 아침에는 식사 못해? "전날 꼭지 떼어 씻어두세요"

방울토마토는 꼭지를 떼어 낸 게 더 오래가고 싱싱하다. 국립원예특작과학원의 자료를 보면 방울토마토의 꼭지를 떼어내면 꼭지가 있는 것보다 저장 기간 중 신선도를 유지하는 비율이 약 60% 늘어난 것으로 나타났다. 전날 꼭지를 떼어 낸 후 씻어두면 바쁜 아침에 건강식으로 먹을 수 있다. 방울토마토는 혈당을 급격히 올리는 당지수가 낮아 당뇨병 예방-관리에도 좋은 식품이다.

◆ 오후 출출할 때 과자, 빵 대신에

작은 플라스틱 통에 방울토마토를 담아 휴대하면 사무실에서도 먹을 수 있다. 오후 출출할 때 과자, 빵 대신에 방울토마토를 먹으면 배고픔을 해소하고 혈당 관리, 다이어트에 좋은 최고의 건강식이 될 수 있다. 실제로 혈당 관리를 철저히 하는 당뇨병 환자는 가방에 방울토마토를 휴대하는 경우가 많다.

◆ 방울토마토, 어떤 것을 고를까?

방울토마토를 구입할 때는 껍질이 탄력 있고 색깔이 짙은 것을 고른다. 꼭지가 시들지 않고 초록색을 띤 것이 좋다. 표면이 주글주글하지 않고 윤기가 흐르는 것이 신선한 것이다. 만져보면 단단하고 묵직한 무게감이 느껴지는 것이 품질이 좋다. 방울토마토는 구입 후 햇볕이 들지 않고 통풍이 잘되는 상온에서 보관한다.