

<우울하고 피곤할 때 키위 먹어야 하는 이유>

◆ 스트레스 달래주는 대표 과일

스트레스를 해소해주는 대표적 과일로는 키위가 있다. 비타민 C가 풍부해 신체적, 정신적 활기와 면역력을 높여준다. 황금빛 과육에 달콤한 맛이 특징인 썬골드키위와 초록빛 과육에 상큼한 그린키위. 각각의 특징을 알아보자.

열은 금빛 과육에 풍부한 과즙 썬골드키위=썬골드키위 100g엔
비타민 C 152mg이 들어있다. 골드키위 한 개만 먹어도 성인 기준 일일 권장량(100mg)을 넘게 비타민 C를 섭취할 수 있다. 비타민 C는 감염성 질환을 방어하고 면역체계를 구성하는 세포인 백혈구 기능을 강화하는 역할을 한다. 뉴질랜드 오타고대 연구에 따르면 우울증을 겪는 기분장애 환자가 제스프리 썬골드키위 2개를 4주간 매일 섭취하자 피로감은 38%, 우울감은 34% 감소했으며 활기는 31% 향상됐다. 스트레스 지수는 낮아지고 정신적 에너지는 향상됐다. 키위에는 아미노산 일종인 트립토판이 함유돼 '행복 호르몬' 세로토닌 생성이 촉진되고 우울감이 감소하기 때문이다.

입안에 퍼지는 상큼함 그린키위=그린키위 100g 당 식이섬유 2.3g, 천연소화효소 액티니딘이 포함되어 있다. 액티니딘은 단백질 분해 효소로, 소화에 부담을 주는 육류·유제품·콩 등 단백질 식품의 소화를 촉진하는 효능이 있다. 그린키위는 위장건강에 좋은 대표 과일로 널리 알려졌다.

뉴질랜드 메시대 연구에 따르면, 소화효소에 키위의 액티니딘을 넣자 동물성 단백질(소고기) 소화능력이 40%, 콩단백질 소화능력이 27% 향상됐다. 고기 양념을 썰 때 키위를 넣는 것 또한 키위의 액티니딘 성분 때문. 후식으로 그린키위를 먹으면 육류, 유제품, 콩 등 단백질 식품 소화가 잘 된다.

장은 '제2의 뇌'라고 불릴 만큼 중요한 신체 기관으로 건강 전반에 관여한다. 장 신경계와 뇌 중추신경이 연결축으로 이어져 두 기관이 상호작용한다는 '장-뇌 연결축' 이론에 따르면, 장 건강이 나빠지면 만성 스트레스가 발생하고 결국 정신건강 문제로 이어질 수 있다. 위장건강에 좋은 키위는 유산균의 먹이가 되는 프리바이오틱스 역할을 해 장내 유익균 수를 늘리고 정신건강에도 도움을 준다.

우리가 흔히 먹는 과일 27종의 '영양소 밀도'를 평가한 자료(미국영양학회)에 따르면 가장 영양이 풍부한 과일 1위는 키위다. 영양소 밀도란 식품 100g 당 필수영양소 함량을 열량(kcal)으로 나눈 수치로 높을수록 영양소가 풍부한 것으로 볼 수 있다. 골드키위(20.1 점), 그린키위(15.2 점)의 영양소밀도는 사과(3.5)와 블루베리(4.3)의 약 5 배다. 키위에는 비타민 C 뿐만 아니라 식이섬유, 칼슘, 엽산 등 천연 영양소가 듬뿍 들어있다.