

<바나나가 최고인 줄 알았는데> 나트륨 배출에 더 좋은 과일 아시나요>

짠 음식을 자주 먹으면 혈관이 좁아지면서 혈압이 오른다. 고혈압 등 각종 질환 위험이 높아지는 요인이다.

짠 음식을 줄이는 동시에 나트륨을 우리 몸에서 내보내는 일도 중요하다. 칼륨은 소변을 통해 나트륨을 배출하도록 돕는 영양소다.

김민정 미국 국가공인 영양사는 “칼륨은 혈압 조절과 심장 건강, 근육 및 신경기능 지원, 체액 균형에 필수적”이라며 “성인의 하루 권장량은 3500mg”라고 설명했다. 고혈압의 치료와 예방을 위해선 이보다 많은 3500~5000mg의 칼륨 섭취(미국심장협회(AHA)가 권장된다.

고칼륨 식품으로 인지도가 높은 것은 바나나다. 하지만 바나나보다 칼륨이 많은 식품은 다양하다. 김민정 영양사는 “푸룬(서양 건자두·prune)은 칼륨이 풍부한 대표 식품”이라며 이외에도 “아보카도, 토마토, 감자, 고구마, 시금치, 콩류, 견과류, 유제품 등에 많다”고 했다.

푸룬은 뼈 건강에 좋은 식품으로 잘 알려져 있으나, 칼륨도 풍부하다. 식품의약품안전처 식품영양성분자료에 따르면 100g당(이하 기준 동일) 바나나에는 칼륨이 355mg 있다. 미국 농무부(USDA) 자료에서 푸룬의 칼륨 함량은 732mg다. 바나나보다 약 2배 많다. 푸룬 100g은 10알 정도다.

칼륨이 풍부한 다른 과일과 비교해도 푸룬의 고함량 수준을 알 수 있다. 아보카도의 칼륨 함량은 485mg이다. 토마토 250mg, 참외 218mg, 오렌지 152mg으로 모두 푸룬보다 적다.

채소 중에서는 감자가 손꼽힌다. 특히 자색 감자에 많다. 자색 품종의 칼륨 함량은 588mg, 수미 감자는 335mg이다.

감자의 칼륨 효능은 최근 미국영양학회 연례회의(NUTRITION 2024)에서도 보고됐다. 미국 라스베이거스 네바다대학(UNLV) 연구진은 논문을 통해 “고칼륨 식단은 고혈압과 당뇨 예방에 중요하다”며 “감자는 서양식 식단에서 칼륨과 식이섬유가 풍부한 식품 중 하나”라고 설명했다. 이어 “감자튀김과 같은 조리법은 건강하지 못하다”며 “칼륨을 최대한 보존하려면 구워서 껍질째 먹을 것”을 권했다.

감자 못지않게 칼륨이 많은 채소는 호박이다. 부기 제거에도 좋다. 품종 중에서는 단호박이 높은 호박과 애호박보다 많다. 단호박의 칼륨 함량은 412mg이다.

콩류에도 칼륨이 풍부한데 특히 팔의 함량이 많다. 붉은 팔(말린 것)의 함량은 1333mg다. 렌틸콩(말린 갈색)에도 943mg 들어있다.