

## <대장암 예방에 도움이 되는 4가지 과일은?>

수박, 사과, 키위, 감귤류 등이 대장암 예방에 도움이 되는 것으로 나타났다.

29일 한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면, 미국 건강 전문매체 ‘이팅 웰’(EatingWell)엔 ‘대장암 감소를 돕는 네 가지 과일(4 Fruits to Help Reduce Colon Cancer Risk, According to a Gastroenterologist)’이란 제목의 기사에서 과일 4가지를 소개하며, 식단 관리의 중요성을 강조했다. 이 기사는 미국의 위장병 전문의 조셉 살합(Joseph Salhab) 박사와의 인터뷰 방식으로 작성됐다.

살합 박사가 추천한 4가지 과일은 수박, 사과, 키위, 감귤류(오렌지·자몽·레몬 등) 등이다. 이들은 항산화 물질, 식이섬유, 비타민, 폴리페놀 등을 풍부하게 함유해 장 건강 유지와 염증 억제에 효과적이며, 정기적인 섭취 시 대장암 위험을 9~26%까지 낮출 수 있다는 게 살합 박사의 설명이다.

살합 박사에 따르면, 수박은 항산화 성분인 라이코펜이 풍부해 세포 손상을 줄이고, 수분 함량이 높아 장을 촉촉하게 유지하며 규칙적인 배변을 도우며, 사과는 껍질에 다량 포함된 폴리페놀과 풍부한 식이섬유가 장내 미생물 환경을 개선하고 염증을 완화한다. 키위는 비타민 C와 식이섬유가 풍부해 면역력을 높이고 배변 활동을 촉진하며, 감귤류는 항산화 효과가 뛰어난 플라보노이드를 다량 함유, 발암성 산화 스트레스를 줄이는 데 기여한다.

특히 이 같은 과일을 충분히 섭취하는 가장 실용적인 방법의 하나로 ‘착즙 주스’를 통한 섭취가 제안됐다. 현대인의 바쁜 일상 속에서 끼니마다 과일을 챙겨 먹기란 쉽지 않기 때문에, 생과일을 즙을 내 섭취하는 방식이 손쉬운 대안이 된다는 것이다.

실제로 미국 하버드대학 공중보건대학원은 “신선한 과일과 채소를 주스로 마시는 것은 하루 권장량의 식이섬유와 비타민을 빠르게 보충할 수 있는 효과적인 방법”이라고 밝혔다. 특히 설탕이나 인공첨가물이 없는 100% 생과일 착즙 주스는 과일 속 항산화 성분과 비타민을 빠르게 흡수 가능, 수분 섭취량 증가로 변비 예방과 장 기능 개선, 바쁜 일정 속 간편하게 영양 보충 가능, 소화 등이 쉬워 위장 기능이 약한 이들에게 적합하다.

살합 박사는 “중요한 것은 가공 음료가 아닌, 껍질까지 함께 즙을 낸 신선한 생과일주스를 선택하는 것”이며 “자연 그대로의 식이섬유와 항산화 물질을 섭취하는 것이 장 건강 유지와 대장암 예방에 핵심”이라고 강조했다.