

<눈 건강에 좋은 곡물, 1위는 흑미 아닌 ‘이것’>

눈 건강에 도움이 되는 카로티노이드 성분이 국산 곡류 중 옥수수에 가장 많이 들어있다는 연구 결과가 나왔다.

지난 13일 농촌진흥청은 단국대·인천대와 공동으로 국산 곡류 38종의 종자와 가공품을 분석한 결과를 발표했다. 연구는 루테인과 제아잔틴을 포함한 카로티노이드 6종의 함량에 초점을 맞췄다.

농촌진흥청 식생활영양과 연구진은 쌀, 보리, 밀, 옥수수, 귀리 등 주요 곡류의 건조 중량을 기준으로 카로티노이드 총량을 조사했다. 세부 성분 분석에는 고성능액체크로마토그래피(HPLC·성분을 세밀하게 구분해 측정하는 장비)가 활용됐다.

그 결과, 옥수수에서 카로티노이드 함량이 1g당 28.4μg이 검출돼 가장 높았다. 흑미는 2.5μg으로 뒤를 이었다. 옥수수는 제아잔틴(황색 계열의 카로티노이드 색소) 비중이, 흑미는 루테인(녹황색 채소와 곡류에 풍부한 카로티노이드 색소) 비중이 상대적으로 높았다. 카로티노이드는 체내에서 합성되지 않아 반드시 식품이나 보충제를 통해 섭취해야 하는 영양소다. 비타민A의 전구체로 작용하며, 부족하면 시력 저하 등 건강 문제가 나타날 수 있는 것으로 알려졌다.

조리·가공 과정에서는 카로티노이드 함량이 24~85%까지 감소하는 경향이 확인됐다. 연구진은 "다만 카로티노이드는 지용성 성분이라 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율은 오히려 높아질 수 있다"고 했다.