

<한국서 매일 먹는 '이 음식', 英 소화기 전문의가 “대장암 막는다”며 주목>

영국 소화기내과 전문의가 한국 김치를 대장암 위험을 낮추는 발효식품 중 하나로 소개했다.

지난 21일(현지시간) 영국 매체 데일리메일에 따르면 런던 소화기건강센터 손 페스턴 박사는 발효식품에 함유된 프로바이오틱스가 장내 미생물 균형을 개선해 소화기능 향상과 염증 완화, 면역력 증진에 도움이 된다고 말했다. 페스턴 박사는 “발효식품은 다양한 장내 미생물 환경을 만들고 발암 물질 생성을 막아 대장암 위험을 낮추는 데 기여한다”고 말했다. 이어 페스턴 박사는 장 건강에 도움이 되는 다섯 가지 발효식품을 소개했다.

페스턴 박사가 추천한 첫 번째 발효식품은 케피어다. 염소나 양젖으로 만든 발포성 발효유인 케피어는 일반 요구르트보다 프로바이오틱스 함량이 세 배 높으며, 유당 함량이 낮아 유제품에 민감한 사람도 섭취 가능하다.

두 번째 발효식품은 김치다. 페스턴 박사는 “배추와 마늘, 생강, 고추를 발효시킨 김치는 발효 과정에서 락토바실러스 같은 유익균이 생성돼 장 건강을 지원하고 염증을 감소시킨다”고 말했다. 김치의 천연 프로바이오틱스는 심장과 대사 건강에도 긍정적인 영향을 미친다. 항산화 성분과 비타민C가 풍부하다는 점도 강조했다. 페스턴 박사는 “김치는 맛이 좋고 일상 식사에 쉽게 넣을 수 있어 훌륭하다”며 “항산화제가 염증을 줄이는 데 도움이 되고 비타민C도 높다”고 말했다.

세번째는 콤부차다. 콤부차는 칼로리가 낮고 함유된 유익균이 장내 유해균 증식을 억제해 ▲면역력 증진 ▲배변활동 촉진 ▲소화 기능 개선 등의 건강 효과를 낸다. 콤부차에 들어 있는 글루쿠론산은 체내 독성물질을 신장으로 내보내 해독 작용을 하고, 각종 아미노산이 신진대사를 촉진해 혈액순환을 활발하게 한다. 다만 시판 제품은 설탕이나 향료 함량이 높을 수 있어 주의가 필요하다.

네 번째는 일본 전통 조미료인 미소다. 콩을 소금과 코지 곰팡이로 발효시켜 만든 미소는 유익균과 효소를 생성하며, 식물성 단백질과 비타민, 항산화제를 제공한다. 콩 유래 아이소플라본이 함유돼 심장과 뼈 건강에도 도움이 된다.

마지막으로 양배추와 소금만으로 만든 유럽의 전통 발효식품 사우어크라우트를 언급했다. 발효 과정에서 락토바실러스 플란타룸 같은 유익균과 비타민 C, 비타민 K, 항산화 식물성 화합물이 풍부해진다. 페스턴 박사는 “사우어크라우트는 섬유질과 비타민의 훌륭한 공급원이다”고 말했다.

한편, 페스턴 박사는 발효식품을 고를 때 '자연 발효' 표시를 확인하라고 조언했다. 개봉 때 액체에 미세한 기포가 있는지도 살펴봐야 한다. 기포는 살아있는 유익균이 활동하고 있다는 증거이며, 설탕이나 방부제가 들어간 제품은 발효 효과를 떨어뜨릴 수 있어 피해야 한다고 덧붙였다. 또한 그는 “이러한 효과를 최대한 얻으려면 발효식품을 소량씩 자주 먹고 다양한 종류를 번갈아 먹는 것이 중요하다”고 말했다.