



꺼리면 후회하는 음식... 마늘, 왜 면역력-염증에 좋을 까?

기사입력 2020-01-07 10:27



[사진=Lotus Images/shutterstock]

마늘은 특유의 냄새 때문에 식탁에서 환영을 못 받는 경우가 있다. 몸에 좋은 음식인줄 알면서도 섭취를 주저한다. 하지만 입 냄새보다 더 강력한 게 마늘의 건강 효과다. 오랫동안 마늘을 피한다면 나이 들어 후회할 수 있다. 우선 마늘은 면역력 증진에 도움을 준다.

마늘은 몸 안에서 아연(zinc)의 흡수를 3배 정도 늘릴 수 있다고 알려져 있다. 아연은 핵산과 아미노산 대사에 관여해 성장과 골격 형성, 생식 및 면역 기능을 원활하게 해주는 필수적인 무기질이다. 아연의 60%는 근육에, 나머지는 골격 등에 분포되어 있다.

아연은 지방 세포로 포도당이 유입되는 것을 조절하는 인슐린 작용에 영향을 미친다. 성장호르몬, 성호르몬, 갑상선호르몬, 프로락틴 등의 호르몬 활성화도 관련이 있고 면역 기능에도 관여하는 것으로 알려져 있다. 최근 고령층에서 정기적으로 아연을 섭취하는 경우 만성 염증성질환, 동맥경화증, 암, 퇴행성 신경질환, 및 면역계 질환이 68% 감소했다는 연구 보고도 있다.

식품의약품안전처는 최근 "소비자의 식품선택권에 도움을 주기 위해 일반식품에도 기능성 표시를 허용한다"면서 "마늘은 '혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음' 등으로 표기된다"고 밝혔다.

박정울 고려대 의대 교수(신경외과학)는 "마늘은 소염진통제로 많이 쓰이는 '이부프로펜'과 같은 기전으로 항염 작용과 통증 완화 효과가 여러 논문에서 보고되어 있다"고 했다. 박 교수는 "만성 통증은 많은 경우, 염증 및 염증성 질환들과 연관성이 있다고 입증되었다"면서 "통증을 완화시키는 음식과 식단 구성은 삶의 질을 향상시키고 만족감을 높이는데 기여할 수 있다"고 했다.

마늘만큼 의학적으로 검증된 식품도 드물다. 세계 각국의 의학 연구기관들이 마늘의 항암 효과를 인정하고 있다. 우리나라 국립암센터-국가암정보센터도 "마늘에서 톡 쏘는 매운 맛을 내는 '알리신' 성분이 종양(암)의 발생을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다"고 했다. 알리신은 몸속에 쌓인 발암물질을 해독해 암의 생성과 발달을 억제한다. 암 세포가 생기더라도 퍼지는 것을 늦추고 스스로 죽게 한다.

고기, 생선 등을 구워 먹을 때 마늘을 곁들이면 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)가 1군 발암물질로 분류한 벤조피렌의 독성을 몸속에서 낮출 수 있다. 벤조피렌은 식품 조리 시 탄수화물-단백질-지질 등이 분해되면서 생성되는 물질이다. 특히 고기나 생선이 탈 때 많이 생긴다. 대장암은 육류에 포함된 동물성-포화 지방의 과도한 섭취가 위험요인이지만, 굽거나 튀길 때 생기는 벤조피렌도 큰 영향을 미친다.

마늘 냄새는 혈액을 거쳐 폐로 넘어가 공기 중으로 나와 양치질로도 쉽게 없어지지 않는 게 사실이다. 냄새를 줄이기 위해서는 익혀서 먹는 것이 좋은데, 항암 성분에는 큰 변화가 없다. 국립암센터에 따르면 "마늘의 톡 쏘는 매운 맛은 위 등 소화기 궤양을 발생시킬 수 있기 때문에 익혀서 먹는 것이 좋다"고 했다.

마늘은 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 식품이다. 값도 싸다. 비싼 건강기능식품이나 희귀식품에 돈을 쓸 필요가 없다. 마늘에 다양한 채소, 과일 그리고 근육 형성에 좋은 적절한 양의 육류를 곁들이면 건강밥상이 따로 없다. 여기에 운동을 규칙적으로 하면 건강수명에 큰 도움이 된다.

김용 기자 (ecok@kormedi.com)

의대 교수들에게 “가족이 아프면 누구에게...?” 물었더니...

[베닥] 질환별 최고의 의사 알고싶다면?

저작권© '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴(kormedi.com) / 무단전재-재배포 금지

이 기사 주소 <https://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LPOD&mid=etc&oid=296&aid=0000043843>