식은 탄수화물 함유식품 “항암효과”

가열하지 않은 찬 상태의 감자, 쌀밥 등 탄수화물 식품에 함유된 결정질의 녹말이 암을 예방하는 효과가 있다는 주장이 제기됐다고 영국 BBC 인터넷판이 보도했다.

영국의 존 번 교수는 레스터에서 개최된 영국협회과학제에서 “먹다 남은 식은 감자나 찬밥 등이 맛은 없을지 몰라도 암을 예방하는 건강효과는 있다”고 주장했다.

번 교수는 고섬유질 음식을 먹는 것이 결장암에 걸릴 위험을 낮출 수 있다는 의견이 널리 받아들여지고 있지만, 잘못된 생각이라고 지적했다. 주식의 대부분을 섬유질 음식을 통해 섭취하는 아프리카에서 결장암 발병률이 낮다는 사실을 논리적으로 비약 해석함으로써 이같은 오류가 빚어졌다는 것이다.

번 교수에 따르면, 항암효과를 내는 핵심적인 요인은 탄수화물 식품에 포함된 소화가 잘 안되는 결정질 녹말의 함량이라는 것이다.

결정질 녹말이 결장암 관련 유전자에 영향을 미치는 화학물질을 생산하는 소화기관의 박테리아와 상호작용을 하는 것으로 실험결과 밝혀졌다.

번 교수는 항암효과를 보기 위해서는 탄수화물 식품을 식은 상태에서 섭취해야 한다면서 음식을 데우게 되면 음식의 화학구조가 변형돼 암 예방 효과가 거의 상실된다고 강조했다.

<Chemical Daily News 2002/09/17>