

산화방지제, 포도주스에 대량 함유

블랙베리 및 아메리칸 콩코드 웰치 포도주스 최고 ... 노화예방 탁월

블랙베리, 아메리칸 콩코드로 만든 포도주스, 호두, 딸기 및 아티초크 하트가 산화방지제를 가장 많이 함유한 것으로 조사됐다.

한 조사 보고서는 최근 일반적으로 소비되는 1000여종의 미국 식품과 음료들이 함유하고 있는 산화방지제의 전체 농도 리스트를 공개했다.

1회 분량당 산화방지제 농도별 품목순위를 보면, 산화방지제 수준이 가장 높은 5대 식품과 음료는 블랙베리(144g), 아메리칸 콩코드 포도로 만든 웰치(퍼플) 100% 포도주스(240ml), 호두(28g), 딸기(166g) 및 아티초크 하트(Artichoke Hearts)(84g)이다. 이들 품목은 산화방지제를 다량 함유하고 있는 것으로 자주 거론되는 블루베리, 적포도주, 초콜릿, 커피 및 차보다 순위가 높게 나타났다.

학술지 American Journal of Clinical Nutrition 7월호에 보도된 조사는 노르웨이의 오슬로대학교, Virginia Polytechnic Institute and State University 및 미네소타대학교의 연구원들은 1113 품목의 식품과 음료의 산화방지제 전체 농도를 측정하고 확대된 리스트를 편집하기 위해서 FRAP(Ferric Reducing Ability of Plasma) 분석방법을 이용했다. 식품 샘플들은 미국 농무부산하 국립식품영양분석 프로그램을 통해 입수했다.

영양문제 컨설턴트인 칼라 맥길 박사는 “산화방지제는 인체에서 활성역할을 하는 식품의 바이오액티브 분자로 활성산소를 억제함으로써 산화의 균형을 유지하고 좋은 건강에 도움을 준다”며 “고도의 산화방지제를 함유한 많은 과일과 채소는 진하고 어두운 색으로 구별할 수 있는데 사실 연구원들은 블랙베리와 아메리칸 콩코드 포도로 만든 웰치(퍼플) 100% 포도주스가 측정된 모든 1회분량당 식품 중에서 산화 방지제 함유량이 가장 높은 사실을 발견했다”고 밝혔다.

연구원들은 전형적인 1회분량에 포함된 산화방지제 농도를 측정해 식품의 산화방지제 농도를 계량화했는데, 주스 농도는 1회분량당 240ml였으며, 아메리칸 콩코드 포도로 만든 웰치(퍼플) 100% 포도주스는 1회분량당 4.089mmol로 모든 주스 가운데 최고의 산화방지제 농도를 가졌고 테스트된 모든 샘플 중에서는 2위를 기록한 반면 테스트된 다른 모든 주스의 평균 산화방지제 함유량은 훨씬 낮은 1회분량당 2.557mmol를 기록했다.

최근 들어서는 소비자들이 질병 위험을 줄이고 노화와 관련된 많은 증상의 출현을 지연시키기 위해 산화방지제가 풍부한 식품들을 음식에 포함시키기 시작했는데, 식품기술학회(Institute of Food Technologists)는 산화방지제를 함유하고 있다고 선전하는 각종 제품의 판매가 2005년 무려 20% 증가한 것으로 파악하고 있다.

소비자 4명 가운데 1명은 질병예방을 위해, 3명 가운데 1명은 건강을 느끼기 위해, 그리고 10명 가운데 약 9명은 건강유지를 위해 과일이나 채소를 섭취하는 것으로 알려졌다. (AsiaNet=연합뉴스) <저작권자(c)연합뉴스-무단전재·재배포 금지>

<화학저널 2006/08/08>