

청국장, 동맥경화 · 뇌졸중 예방효과

부산대 송영옥 교수팀, 분말 2스푼 복용으로 ... 쥐눈이콩이 효과적

최근 건강식품으로 인기를 끌고 있는 청국장 분말을 하루 2스푼씩 지속적으로 복용하면 동맥경화와 뇌졸중 대표적인 성인병 예방 및 치료에 상당한 효과가 있다는 임상실험 결과가 나왔다.

부산대 식품영양학과 송영옥 교수팀이 최근 부산대병원의 도움을 받아 비교적 건강한 성인남녀 19명을 4개 집단으로 나누어 쥐눈이콩(일명 약콩)으로 만든 청국장 분말을 하루 1g, 4g, 8g, 16g씩 4주간 섭취토록 한 결과, 하루 8g(약 2스푼)씩 섭취한 집단의 혈당이 섭취전보다 5.42% 감소해 가장 큰 감소폭을 보였다.

쥐눈이콩 청국장을 사용한 것은 생리활성물질인 Isoflavone의 함량이 일반 콩으로 만든 청국장(2283.1 μ L/g)의 갑절 이상인 4816.6 μ L/g로 나타났기 때문이다.

송영옥 교수팀은 20-30대 성인남녀 63명에게 12주간 매일 쥐눈이콩 청국장 분말 8g을 먹도록 한 뒤 성인병의 원인이 되는 혈중 중성지방을 측정한 결과에서도 섭취전(102.79mg/dL)보다 평균 7.6% 감소한 94.94mg/dL로 분석됐다.

특히, 실험에 참여한 여성 42명의 중성지방은 86.2mg/dL에서 76.5mg/dL로 무려 11.2% 낮아졌다.

또 실험에 참여한 63명 전원을 대상으로 심장질환과 뇌졸중 등을 예방하는 것으로 알려진 생리활성물질인 HDL 콜레스테롤의 수치를 측정한 결과, 쥐눈이콩 청국장 분말 섭취전(57.1mg/dL)보다 평균 2% 증가한 58.3mg/dL로 집계됐다.

송영옥 교수는 “최근 청국장 분말과 환이 건강식품으로 각광받고 있는데 어느 정도의 양을 정기적으로 섭취했을 때 건강증진 효과가 가장 뛰어난지를 확인하기 위해 실험을 진행했다”고 말했다. <저작권자 연합뉴스 - 무단전재 · 재배포 포금지>

<화학저널 2006/11/16>