<5월 학생영양정보>

건강 지켜주는 채소 과일의 최적 섭취량

과일과 채소가 풍부한 식단은 심혈관 질환, 암을 비롯해 사망의 주요 원인으로 꼽히는 만성 질환 위험을 낮추는 데 도움을 줍니다. 많은 영양학자들과 전문의들은 그래서 과일과 채소를 충분하게 먹으라고 권하고 있습니다.

과연 하루에 얼마만큼의 과일과 채소를 섭취하는 것이 바람직할까요?

미국 하버드대 연구진이 전 세계 200만명의 성인을 대상으로 한 기존 연구들을 분석한 결과, 수명 연장 효과를 가져오는 최적의 섭취량은 **하루 과일 2회분, 채소 3회분**인 것으로 밝혔습니다.

미국심장협회가 발행하는 '서큘레이션'(Circulation) 3월호에 발표한 논문에 따르면, 연구진은 우선 30년 동안 10만명 이상을 추적한 미국의 간호사건강연구와 보건종사자추적연구 자료를 분석했습니다. 두 자료에는 2~4년마다 수집한 상세한 식단정보가 들어 있습니다. 연구진은 이를 북미, 남미, 유럽, 아시아, 아프리카 29개국 190만명을 대상으로 과일 및 채소 섭취와 사망 위험 사이의 관계를 살펴본 26가지 연구에서 추출한 자료와 비교했습니다.

심혈관, 암 질환 등에 의한 사망 위험 13% 적어

연구진의 종합 분석 결과 **하루 5회분의 과일과 채소를 섭취할 때 사망위험이 가장 적었습니다. 그 이상 섭취한다고 해서 더 뚜렷한 효과가 나타나지는 않았습니다.** 과일과 채소의 최적 섭취 비율은 과일 2회분과 채소 3회분이었습니다. 과일은 하루 세 끼 식사 중 두 번, 채소는 끼니마다 섭취하는 것이 가장 바람직하다는 얘기입니다. 채소는 끼니마다 2가지 이상, 과일은 하루 1~2개 먹을 것을 권장하는 한국영양학회의 식단 구성과 별반 다르지 않았습니다.

하루에 '과일 2회분-채소 3회분'을 섭취한 사람들은 과일과 채소를 합쳐 하루 2회분 섭취한 사람들과 비교할 때, 전체적으로 사망 위험이 13% 적었습니다. 질환별로는 뇌졸중을 포함한 심혈관 질환 사망 위험은 12%, 암으로 인한 사망 위험은 10%, 만성폐쇄성폐질환 같은 호흡기 질환으로 인한 사망 위험은 35%가 적었습니다.

옥수수 등 녹말식품은 질병과의 별다른 연관성 없어

그러나 모든 과일과 채소가 똑같은 정도로 건강에 긍정적 영향을 끼치는 것은 아니었습니다. 연구진은 완두콩, 옥수수, 감자와 같은 녹말 식품과 가공 생산 과정을 거치는 과일주스는 모든 사망 위험이나 특정 만성 질환 위험 감소와의 관련성이 드러나지 않았다고 밝혔습니다.

반면 시금치, 케일, 상추 같은 녹색 잎채소와 항산화물질인 베타카로틴과 비타민C가 풍부한 **감귤류와 베리, 당근 같은 과일과 채소류는 뚜렷한 효과**를 보여줬습니다. 영양의학 전문의는 한 인터뷰에서 "엽산이 풍부한 녹색 잎 채소는 항염증 작용이 있어 몸 안에서 이뤄지는 자연 해독 과정을 촉진한다"고 설명했습니다. 그는 또 오이, 무, 아스파라거스, 양배추, 브로콜리 등 녹말이 없는 채소는 항산화물질인 폴리페놀과 섬유질이 풍부해 장 건강을 개선하고 면역체계가 균형을 잡는데 도움을 준다고 덧붙였습니다.

과일과 채소 1인분의 양은?

연구진이 말하는 과일, 채소 1회 분량은 구체적으로 어느 정도의 양일까?

미국 심장협회가 정한 지침에 따르면 과일의 경우 사과 1개, 포도 16알, 바나나 1개, 딸기 4개 등이며 채소의 경우엔 잎채소 1컵(날 것), 피망 반개, 당근 1개 등입니다. 반면 한국영양학회에선 채소의 경우 시금치 1접시(생 70g), 배추김치 1접시(40g), 과일의 경우 사과 반개(100g), 귤 1개(100g), 포도 15알(100g) 등을 1회 분량으로 정하고 있습니다. 미국의 1회 분량이 한국보다 조금 더 많다고 볼 수 있습니다.

한국과 미국의 식품별 1회 분량 기준

분류	한국	미국
채소류	콩나물 1접시 (생 70g) 시금치 1접시 (생 70g) 배추김치 1접시 (40g) 오이소박이 1접시 (60g) 버섯 1접시 (생 30g) 물미역 1접시 (생 30g)	피망(대) 반개 브로콜리 5~8개 당근(중, 15cm) 1개 옥수수(대) 반개 잎채소(상추, 케일, 시금치) 생 1컵 또는 익힌 것 반컵 감자(중, 지름 7cm) 반개 고구마(대) 반개 애호박(대, 20cm) 반개
과일류	사과(중, 100g) 반개 귤(중, 100g) 1개 참외(중, 200g) 반개 포도(중, 100g) 15알 오렌지주스 반컵 (100g)	사과, 배, 오렌지(중) 1개 바나나 1개 (15cm) 포도 16알 키위(중) 1개 망고(중) 반개 멜론 슬라이스(두께 1cm) 파인애플(중) 4분의 1조각 딸기(대) 4개

채소·과일을 잘 섭취할 수 있는 요령

- 아침에 밥 대용으로 시리얼이나 요거트 섭취 시 베리류 혹은 바나나와 함께 섭취
- 설탕이 첨가되지 않은 100% 생과일주스 한 컵(150ml) 섭취하기
- 다양한 채소와 과일을 갈아 만든 스무디 만들어 보기
- 점심과 저녁엔 채소가 더 들어간 식단을 선택(감자, 고구마 같은 녹말성 식품 제외)
- 미트소스 파스타를 할 땐 당근을 잘게 다져 소스에 넣는 등 조리에 다양하게 접목해 보기
- 단 음식이나 간식이 먹고 싶을 때는 과자류보다 과일을 먹도록 하기
  ex) 야채스틱(오이, 당근, 샐러리, 파프리카), 과일, 그릭요거트 등