

카레 속 노란 물질 '강황'이 몸에 좋은 14가지 이유

[정심교 기자] 입력 2020.09.17 16.49

영국 건강 전문 미디어 '넷닥터', 강황·커큐민 집중 분석



카레의 주성분인 강황과 강황의 주성분인 커큐민의 건강상 이점 14가지가 소개돼 주목된다. 항산화, 항염, 암 예방 효과를 내고 관절 건강을 도울 수 있다는 것 등이 포함됐다.

영국의 건강 전문 미디어 '넷닥터'(NetDoctor)는 '강황과 커큐민의 입증된 14가지 건강상 이점'(14 proven health benefits of turmeric and curcumin)이란 제목의 8월 14일자 기사에서 인도에서 수천 년 동안 약초로 사용돼온 강황을 집중 조명했다.

강황은 카레의 주성분으로, 카레를 노랗게 물들이는 식물이다. 강황의 주성분이 커큐민이다. 일반적으로 강황이나 커큐민 보충제는 안전하지만, 고농축 보충제를 섭취하도록 한 연구에선 설사, 두통, 발진, 황색 변 등 부작용이 동반된 사례도 있다. 커큐민의 일일 허용 섭취량(ADI)은 자신의 체중 1kg당 0~3mg이다. 체내 흡수율이 낮은 커큐민을 더 많이 섭취하려면 피페린(piperine)을 함께 섭취하는 것이 좋다. 흑후추에서도 발견되는 피페린은 커큐민의 흡수율을 20배까지 끌어올린다. 넷닥터는 과학적으로 증명된 강황과 커큐민의 웰빙 효과를 다음과 같이 14가지로 소개했다.

1 강황은 생리 활성이 강한 화합물을 함유하고 있다.

강황의 건강상 혜택과 관련된 강력한 약용 화합물이 몇 가지 알려져 있다. 이중 가장 주목할 만한 것이 강황의 선명한 노란색 색소 성분인 커큐민(curcumin)이다.

2 커큐민은 항산화 성분이다.

커큐민은 체내에서 항산화 효소의 생성을 자극해 산화 스트레스(활성산소)를 제거한다. 활성산소는 단백질·유전자(DNA) 등을 손상하고, 오래 쌓이면 만성 염증을 유발한다.

3 항염 효과가 있다.

염증이 오래 지속하거나 통제 불능 상태가 되면 건강상 문제를 일으킨다. 심장병·비만·알레르기·습진, 심지어 알츠하이머병(치매)도 염증이 오래 쌓인 결과로 설명할 수 있다. 강황의 커큐민은 염증 유발 물질을 억제, 만성 질환 발생 위험을 낮춘다. 운동으로 인한 염증과 근육통 완화에도 효과적이다.

4 암 예방 효과를 기대할 수 있다.

미국 텍사스주립대 M. D. 앤더슨 암센터 연구진은 커큐민이 흑색종 세포의 증식을 억제할 뿐 아니라 암세포가 스스로 사멸하도록 유도한다는 사실을 확인했다.

5 관절을 보호한다.

커큐민은 강력한 항염 물질이어서 관절 보호에도 도움이 될 수 있다. 관절 통증과 관절염은 염증이 쌓인 결과일 수 있다.

6 관절염 치료에 도움이 될 수 있다.

류머티스성 관절염은 관절에 염증·통증·뻣뻣함을 일으키는 자가면역질환이다. 커큐민이 비(非)스테로이드성 소염제인 이부프로펜과 유사한 효과를 나타낸다는 연구결과가 나와 있다. 다만 커큐민이 '관절염 치료를 돕는다'고 명기하려면 더 큰 규모의 연구가 필요하다.

7 두뇌 건강을 증진한다.

커큐민은 뇌 건강에 중요한 호르몬인 BDNF의 수치를 높일 수 있다. BDNF는 뇌에서 새로운 뉴런(neuron, 신경세포)의 성장을 돕는다. 많은 뇌 질환이 BDNF 호르몬의 감소와 연관돼 있다.

8 치매 예방을 도울 수 있다.

커큐민은 알츠하이머형 치매 위험을 줄이는 데도 유익할 수 있다. 알츠하이머병은 염증과 산화성 손상에 기인하는데 커큐민은 두 가지 모두에 유익한 영향을 미칠 수 있다. 미국 캘리포니아 대학 연구진이 경증 기억력 저하를 보인 사람에게 커큐민을 매일 제공했는데, 기억력과 기분이 좋아졌다. 호주 모나시 대학 연구에선 아침 식사에 1g의 강황을 섭취하는 것만으로도 당뇨병 초기 단계 치매 환자의 기억력을 개선하는 것으로 나타났다.

9 우울증 치료에 도움될 수 있다.

우울증 진단을 받은 60명을 대상으로 한 소규모 연구에서 첫 번째 그룹은 항우울제, 두 번째 그룹은 커큐민 보충제(1g), 세 번째 그룹은 항우울제와 커큐민을 모두 복용했다. 6주 후, 커큐민 보충제는 항우울제와 비슷한 우울증 완화 효과를 나타냈다. 둘을 모두 복용한 세 번째 그룹이 전반적으로 가장 나은 성적을 거뒀다.

10 소화를 돕는다.

강황은 간에서 담즙 생성을 자극하고 담낭이 담즙을 소화관으로 방출하도록 한다. 담즙은 식품 내 지방의 분해와 소화를 돕는다.

11 심장을 보호한다.

강황은 심장병의 주요 원인인 혈관 내피 기능 장애 위험을 줄여준다. 혈관의 안벽인 내피가 제 기능을 하도록 돕는 것이다.

12 항바이러스 특성을 보일 수 있다.

강황 속의 커큐민은 특정 바이러스 제거에 유효할 수 있다. 커큐민이 뎅기열 바이러스, B형 간염 바이러스, 지카 바이러스 등 일부 바이러스의 복제를 억제한다는 연구결과도 나와 있다.

13 간을 보호한다.

간 관련 전문 학술지(Gut)에 커큐민이 간 경화를 일으키는 간 손상을 지연시킨다는 동물실험 결과가 실렸다. 연구팀은 만성 간 염증이 있는 생쥐의 사료에 커큐민을 첨가한 뒤 4주, 8주간 관찰했다. 커큐민이 포함된 사료를 먹은 생쥐는 간세포가 상대적으로 덜 손상됐다.

14 지방 연소를 도울 수 있다.

강황은 살을 빼려는 사람에게 잠재적으로 도움될 수 있다. 동물실험에서 커큐민 보충제는 지방 조직의 증가와 체중 증가를 억제했다. 커큐민 보충제를 섭취한 쥐는 대조군보다 혈중 콜레스테롤 수치와 간 지방량이 낮았다.

<저작권자 © 중앙일보헬스미디어, 무단전재 및 재배포 금지>

[인쇄하기](#)[취소](#)