

필리핀의 인기/우수 상품

필리핀의 인삼 노니

노니란?



학명

모린다 시트리폴리아(Morinda Citrifolia)

과

80 여종의 꼭두서니과(Rubiaceae)

서식지

남태평양군도(통가,타히티,하와이등), 말레이시아, 인도네시아, 대만, 필리핀, 베트남, 인도, 아프리카, 괌, 서인도제도 등의 대부분 열대해안 지대에서 자생.

특징

상록 잎을 가지고 있으며 키가 6 미터까지 자라고 조그맣고 하얀 꽃을 일년 동안에 여러번 피운다. 그리고 10 센티미터 정도의 울퉁불퉁하고 패인 자국이 있는 열매를 맺으며, 열매가 익으면 황백색의 껍질이 얇아져 투명한 정도로 된다.

이 시기가 되면 무미하던 열매살이 불쾌한 맛을 내게 되고 썩은 치즈와 같은 고약한 냄새가 풍겨온다.

거의 일년내내 열매를 맺는데 열매에는 갈색의 씨가 많이 들어 있으며 이들 씨에는공기 낭이 있으며 물에 뜰 수 있다.

쓰임새

뛰어난 자생력을 가진 노니는 남태평양 폴리네시아군도 통가왕국의 화산성 토양에서 주로 자생하는 노니는 열매, 잎, 뿌리, 줄기 등 나무의 모든 부분이 수천년 동안 그곳 원주민들의 전통 민간요법으로 널리 사용되어 왔으며 현재 전 세계적으로 건강 증진과 영양

보급을 위해 많은 사람들이 섭취 하고 있음.

동의보감에는 해파극(海波戟) 또는 파극천(巴戟天)이라 함.

노니의 역사.



수천년동안...

공해 없는 화산성토질인 남태평양 폴리네시아 열대 지방에
자생하는 열매인 노니는, 열매, 잎, 뿌리, 줄기 등 나무의
모든 부분이 폴리네시아 통가 주민들 사이에

전통민간요법 치료제로 사용해왔지만

1950년대 이전에는 노니에 대한 과학적인 정보뿐만
아니라 다른 어떤 정보도 없었다.

그러다 20 세기에 들어서 제로닌을 연구하던

랄프하이니케 박사에 의해 세상에 빛을 보게 되었다.

동의보감으로 본 노니의 역사



파극천

巴戟天, *Morinda officinalis* How

■ 기원

초과(草果, 꼭두서니과: Rubiaceae) 식물인 파극천(巴戟天, *Morinda officinalis* How)의 뿌리

■ 형태(形態)

초질(草質)의 덩굴성 식물이다.

뿌리는 肉質인데 불규칙하게 단속적으로 팽대(膨大)해 있으며, 어린 줄기는 털로 덮여 있다.

잎은 장원형(長圓形)이며, 어릴 때에는 털로 덮여 있다가 나중에는 털이 없어진다.

솔형화서(率形花序)방식의 두상화서(頭狀花序) 정생(頂生)하며, 꽃은 백색이고 꽃잎은 4 장이다.

열매는 핵과(核果)로 구형(球形)이다.

■ 분포(分布)

산골짜기나 산비탈의 성긴 숲에서 자라거나 재배한다. 중국 복건(福建), 광둥(廣東), 광서(廣西)에 분포.

■ 채취(採取) 및 제법(製法)

가을과 겨울에 채취하여 수염뿌리를 제거하고 약간 찢 다음 햇볕에 60%~70% 말린다.

그 다음에 가볍게 두드려 납작하게 만들어 햇볕에 말린다.

■ 성분(成分)

Monotropein, rubiadin, 베타-sitosterol

■ 효능(效能)

성질은 약간 따뜻하며(微溫), 맛이 맵고(辛), 달며(甘), 독이 없다. 웅설이 있는데 쓴다.

■ 학술적 명칭

(1)라틴명: *Radix Morindae*

(2)학명: *Morinda officinalis* How

(3)과명: Rubiaceae

(4)기원명: 파극천

■ 사용부위

뿌리노니

.....



해파극

橋葉巴戟, *Morinda citrifolia* L.

■ 기원

초과(草果, 꼭두서니과: Rubiaceae) 식물인 교엽파극(橋葉巴戟, *Morinda citrifolia* L.)의 뿌리

■ 형태(形態)

직립(直立)하는 관목(灌木)이다.

전주(全株)에 털이 없고 소지(小枝)는 굵고 튼튼하며 건조시 갈황색(褐黃色)이 되고 사직주형(四稜柱形)이다. 잎은 마주나고 막질(膜質)이며 장원상(長圓狀) 원형(圓形) 또는 황원형(黃圓形)이고 잎끝은 급하게 뾰족해지며 엽저는 넓은 계형이고 잎을 건조하면 흑갈색(黑褐色)이 나며 광택이 있고 잎맥 안에는 항상 짧은 유모(柔毛)가 있고 탁엽(托葉)은 크고 막질(膜質)이다.

■ 분포(分布)

해안가에서 자란다. 중국의 대만(臺灣), 광둥(廣東)의 서쪽 모래섬들, 해남(海南)에 분포

■ 채취(採取) 및 제법(製法)

가을에 뿌리를 파서 햇볕에 말린다.

■ 성분(成分)

근피(根皮)-morindin, morindon, alizarin-d-methylether, soranjidiol.

노니의 주요성분

노니의 성분은 여러가지이나 그중 가장 중요한 성분은 프로제로닌이다. 이 풍부한 프로제로닌이 인체에 공급되면 프로제로닌이 대장에서 프로제로나제(Proxeronase)라는 효소가 되어 알칼로이드 성분인 제로닌이 생성된다. 이 제로닌 성분이 체내에서



등을 가져와 세포에 영양분이 공급되어 인체를 건강하게 한다.

■ 다음 도표는 노니가 가지고 있는 주요성분을 도표로 만든 것이다.

성분명		성분명	
제로닌	Xeronine	스코폴레틴	Scopoletin
프로제로닌	Proxeronine	모린다디올	Morindadiol
세로토닌	Serotonin	루비아딘	Rubiadine
담나칸탈	Damnacanthal	마그네슘	Magnasium
노르담나칸탈	Nordamnacanthal	탄산염	Carbonate
안트로키노즈	Anthraquinones	단백질	Protein
카라테노이드	Caratenoidas	나트륨	Sodium
모르딘	Morindine	비오플라보노이드	Bioflavonoids
테르펜	Terpenes	모린돈	Morindone
식물성 스테롤	Plant Sterols	소란지돌	Soranjudiol
시토스테롤	Sitosterol	철분	Iron
앨자린	Alzarin	인	Phospate
어솔릭산	Ursolic acid	루비아딘 MME	Ubiadin MME
카프로의 산	Caproic acid	아세틴 글루콥	Adetin Glucop
글루코피라노즈 피에즈	Glucopytanose PA	엠엠-엠에이 알 글루콥	MM-MA-R Glucop
세로토닌 선구	Serotonin precursors	카프리트릭 산	Caprlyic acid
미량원소	Trace elements	바이타민	Vitamins
효소	Enzymes	알카로이드	Alkaloids
다량수용활성체	Multi-receptor	키팩토	Cofactors
활성인자	Activators	기로루빈	Chlororubin
메티오닌	Methionine	앨라닌	Alanine
이소류신	Isoleucine	아르기닌	Alginine
류신	Leucine	아스파르테이트	Aspartate
리진	Lysine	시스테인	Cysteine
페닐앨라닌	Phenylalanine	시스틴	Cystine
트레오닌	Threonine	글리신	Glycine
트립토판	Truptopahne	글루타메이트	Glutamate
발린	Valine	티로진	Tyrosine
히스타인	Histadine	프로린	Proilene
글리코사이드	Glycosides	세린	Serine

노니를 연구한 학자들



■랄프 하이니케(Ralphinike)박사

미국의 저명한 생화학 자로서 1957 년 인체,동물,식물,미생물등의 건강한 세포에서 활성 알카로이드(유기물로 된 질소를 함유한 합성물) 성분인 제로닌 물질을 최초로 발견한 세계적인 권위자이다.



■닐 솔로몬(Neil Solomon)

케이스-웨스턴 리저브대학교 의과대학을 졸업하고, 유명한 존홉킨스 대학병원의 오슬러 메디칼 서비스에서 일천과 레지던트과정을 마친 미국의학협회의 전문의로 노니쥬스를 연구한 영양의학계의 대표적인 박사이다.

그는 탁월한 연구성적으로 세계 의학계가 선망하는

"SchwentknerAward"를 수상하였으며 메릴랜드 주립대학교에서 생리학 박사학위를 수여 받은 저명인사이다.

출처 :  <http://blog.daum.net/yubin1/8994389>

필리핀에서 만들어진 노니제품은 한국과 다른 나라들에서 선풍적인 인기를 끌고 있습니다. 필리핀으로 들어오는 수많은 한국 여행객들이 필리핀에서 자란 특산물로 노니를 사가고 현지 교민들 또한 노니를 대부분 변비 치료제 혹은 위에 좋은 음식으로 사용하고 있습니다.

노니제품으론 노니 엑기스, 노니 사탕, 노니 가루등 여러가지로 가공되어 팔리고 있으며 한국에선 매우 비싼 값으로 팔리고 있다고 합니다.

버진코코넛오일

버진 코코넛오일은 non-copra 라 불리우는 신선한 코코넛 속을 이용하여 생산된다. 화학약품이나 정제때 쓰는 고온공정은 쓰면 안된다. 버진 코코넛오일은 생산자체가 자연적이라 대단히 안정되어 있으며 장기간 보관도 용이하다. 버진 코코넛 오일을 생산하는데 두 가지 방법이 있다.

1. 오일을 추출하기 직전에 빠른 건조를 시켜 뽑는 방법이다. 이러한 방법을 쓰면 코코넛을 건조하기 위해 열을 최소한으로 줄일수가 있으며 기계로 오일을 압착하여 낸다.

2. Wet-milling 방법이 있다. 이 방법은 먼저 코코넛을 건조시키지 않고 코코넛에서 오일을 추출해내는 방법이다. "Coconut milk"가 먼저 생산되게 된다. 그런후에 물과 기름을 분리하게 되는데 오일을 물과 분리하기 위해 끓이거나, 발효시키거나, 냉장시키거나, 효소를 넣거나, 원심분리등의 방법이 동원된다.

수확된 신선한 코코넛으로부터 추출된 코코넛 밀크를 24~36 시간동안 발효를 시킨다. 이 시간동안 오일은 물과 분리되는데, 오일은 다시 약한불에서 물기를 제거하여야만 된다. 또한 약간의 필터링도 거치게 된다. 그 후 깨끗한 오일이 남게 되는데 코코넛의 향취와 맛이 남게된다. 이러한 방법은 필리핀에서 수백년동안 버진 코코넛 오일을 추출해내는 방법이였다. 연구소에서 실험한 결과 이러한 방법으로 생산된 오일에는 50~57%에 이르는 lauric acid 가 포함된 최고급 오일이라는 결과를 보여주고 있다. 이러한 방법으로는 대량생산은 힘들다. 수작업에 의해서만 생산되기 때문 소량으로만 생산된다.

버진 코코넛 오일은 100%식물성 천연 오일 입니다.

아무 것도 섞지않은 천연 제품이기예 영상 25 도 미만으로 온도가 내려가면

하얗게 굳어버립니다 .그래서 우리나라나 추운 지방에 많은

소비가 되지 않았던 이유입니다

그러나 굳어버린다고 변질이나 효능에는 전혀 상관없습니다 안심하십시오

먼저 보관방법은 따뜻한 방이나 온도가 높은곳에 보관하시고

만일 하얗게 굳어버리면 뜨거운 물에 병채로 잠깐 담아두시고

아님 샤워나 세면 하신후에 드라이어로 쓸만큼 약간만 녹이시면 됩니다.

버진코코넛오일의 특성은 보습효과에 탁월합니다

그래서 아토피나 버짐[하얗게 일어나는피부] 또는 갈라지는 피부 [발뺨긋치]

건조한 피부. 손이 메마른 분들 에게 더없이 좋은 바디용품입니다

인체에 무해하므로 피부에 더없이 좋다고 할수있습니다 .

샤워한후 나 세안한후에 소량을 골골루 바르시면 됩니다.

버진코코넛 오일의 좋은점!

- 신체 면역력 강화
- 혈액의 당 조절
- 에이즈 환자의 바이러스감염 축소
- 항 바이러스, 항 미생물 성질 함유
- C형 간염, 포진 환자에 좋음
- 건강한 갑상선기능 유지를 도움.
- LDL & HDL 콜레스테롤 조정
- 피부, 모발, 각질 제거 및 유분유지

요즘 코미디언 염경환씨가 한국에서 버진코코넛오일을 판매하여 좋은 이익을 남기고 있다는 것이 기사화 될 정도로 필리핀 버진코코넛오일은 다른 코코넛오일보다 월등한 품질을 자랑하고 있습니다.

필리핀 마사지샵에서는 모두 버진코코넛 오일을 마사지 오일로 사용하며 몇몇 교민들 사이에서는 다이어트 음식으로 좋다는 소문이 날 정도로 많이 팔리고 있습니다.

필리핀에서 선풍적으로 인기를 끌고 있는 녹차 및 홍차 제품들

현재 필리핀에서도 한국과 다름 없이 웰빙돌풍이 불고 있습니다 현지인들이 즐겨 마시던 soft drinks를 버리고 건강에 좋은 녹차 제품과 아이스티 제품들이 매우 잘 팔리며 그중에 하나 C2라는 제품이 엄청난 상승기류를 타고 필리핀 현지 시장을 장악하고 있습니다. 필리핀 일반 슈퍼 혹은 대형수퍼 및 편의점들 중 이 제품을 판매하지 않는 곳은 하나도 없다고 해도 과언이 아닐 정도로 엄청난 시장점유율을 자랑하며 일반 식당들에서조차 이 음료를 판매 할 정도로 C2의 아성은 식을줄 모릅니다. 처음엔 3가지 맛 (레몬, 사과, 녹차) 만 판매 하다 현재 약 7가지 맛을 더 개발하여 판매중 입니다.

아래 사진을 첨부합니다.

현지 각종 아이스티 제품들중 일부



현지 C2제품들



보시는 바와 같이 현지 제품들은 3가지 맛만 보유하고 있는 반면 C2는 이 밖에도 현재 3~4가지 맛을 더 개발하여 홍보중에 있습니다.

네슬레 아이스티는 식당에서 판매하고 있는 아이스티에 대부분을 차지하지만 일반 식료품점에서의 판매는 현재 C2를 따라잡지 못하고 있고 또한 몇몇 학교식당이나 음료수를 따로 판매하는 식당 같은 경우에는 C2를 비치하여 판매하고 있습니다.

그 외 이번 금산 인삼 엑스포에 출품되었던 필리핀 특산물에 관한 자료 첨부합니다.

라군디 (학명 Vitex Negundo)

라군디는 필리핀에서 자라는 관목이다. 라군디는 필리핀 건강부에서 지정한 10가지 약초중하나로써 많은 곳에서 치료제로 인정받은바 있다. 라군디는 감기, 오한, 천식, 그리고 인두염의 치료제로 사용되고 있다. 연구결과 라군디는 천식발작중 생성되는 류코트리엔성분을 적제하는것으로 밝혀졌으며, Chrysoplenol D를 함유하고 있다. 자궁수축, 혈압저하에 쓰이는 약과 근육이완성분도 함유하고있다.

라군디의 잎, 꽃, 씨앗, 뿌리 모두 약초로 사용되며, 라군디를 달인 즙이나 약은 복용한다.

현재는 감기용 캡슐약과 시럽약이 라군디로 제조되고있다.

식물 설명: 라군디는 약 5미터가량 자라며 관목과 나무의 중간쯤으로 줄기는 하나이다. 라군디의 잎은 뾰족하며 5장으로 사람의 손 모양을 하고 있다.

장점

- 천식과 인두염에 좋음
- 류마티즘, 소화불량, 부스럼, 설사에 추천
- 기침, 오한, 열, 코감기에 좋음
- 수두 완화제
- 기생충과 부스럼 제거.

조제법

- 잘게 썰은 생잎이나 말린잎 반컵과 물 한컵을 10~15분동안 끓인후 식후 3번 반컵씩 복용
- 라군디꽃은 설사와 열에 좋고 부스럼은 잎으로 치료
- 뿌리는 소화불량, 기생충, 부스럼, 복통 및 산통, 그리고 류마티즘에 좋다.

바나바

건강식품 코너에서 최근 눈에 띄게 팔리고 있는 바나바차

대체 어떤 것인지 바나바의 성분과 요리에 이용할수 있는 방법을 소개.

「200~250인 혈당치가 95로 내려갔다」고 하는 마쓰야마시의 주부 다케우찌씨(61).

8년전 뇌졸중으로 쓰러진 후에 당뇨병 환자가 된 다케우찌씨는 금년 8월에 바나바차를 알게 되어 바나바차를 매일 1리터씩 마셨다. 그 결과 1개월후에는 혈당치가 정상수치까지 내려갔다. 「혈압도 200,100을 넘었는데 측정한 결과 124,70으로 내려갔다. 바나바차는 나에게 가장 잘 맞는 것 같다.」라고 다케우찌씨는 말한다. 지금은 과자나 과일을 먹을때도 혈당 걱정 없이 먹을 수 있게 되었다.

더위를 예방하는 바나바차 파워

지금 가장 인기있는 바나바차는 무더운 여름뿐만 아니라 변비 및 다이어트에도 효과.

열대의 나라 필리핀의 지혜로 여름을 이기자.

밤에도 30도가 넘는 무더운 여름이 계속되고 있는 요즘 「7월 11일부터 데니스의 모든 가맹점에서 바나바차를 만날 수 있다」고 말하는 유스 테크노 코퍼레이션 사장 松山 太 씨(54). 그가 수입,재배,판매하고 있는 바나바차는 일본시장의 93%를 점유하고 있다.

「이런 무더위에서 쥬스등을 마시는 기회가 늘어 더위만으로도 혈당치가 올라가는데 당분을 더울 섭취하게되어 혈당치가 계속적으로 상승하게 되는 원인이된다. 이러한 때에 바나바차가 효과가 있다」

바나바차를 1주일정도 계속 마시게 되면 반드시 혈당치는 내려간다고 마쓰야마씨는 자신있게 말한다.

「바나바차의 콜로솔산이 인슐린의 효과를 높이는거죠. 콜로솔산은 혈액을 깨끗하게 하는 효과도 있습니다. 체내의 당을 없애고 지방은 배출합니다. 인슐린이 작용하기를 기다려도 되지만 피곤하게 되면 인슐린 작용도 원활치 않게 되므로 바나바차를 마심으로서 신진대사를 원활케하여 무더위를 이길수 있죠.」 바나바차는 섬유질도 두충차, 우롱차, 녹차의 배 이상을 함유하므로 변비 및 다이어트에도 효과가 있다. 일반 음식에서는 섭취하기 어려운 천연미네랄의 아연과 마그네슘도 두충차의 배이상이며 우롱차와 녹차

는 제로 「미네랄은 땀을 흘리게 되면서 배출되고 무더위의 스트레스, 오줌등으로도 배출된다。」TV에서도 무더위에 효과가 있다고 하여 주목받고 있는 차가 바나바차이다. 바나바차의 가장 이상적인 음용 방법은 하루 1리터 정도인데 하루 1컵만 마셔도 효과가 있다.

유호비카 2000.2월호

제목: 다이어트, 혈당치가 내려가는 필리핀의 비약 「바나바」

♠비만을 방지하는 것이 당뇨병 예방의 기본

당뇨병은 후생성 발표에 따르면 일본인중 690만명의 환자가 있다고 함.

최근 20~30년간에 급증한 병중의 하나라 할 수 있다.

의학적으로 당뇨병은

① 1형 당뇨병

②2형 당뇨병

③1,2형외의 당뇨병

④ 임신 당뇨병

의 4가지 유형으로 나뉜다.

이 중에서 ① 1형 당뇨병은 인슐린(혈당치를 내리는 호르몬)이 거의 고갈된 것으로 체질적인 문제가 있어 주사 등으로 인슐린을 외부로부터 보급 받아야 되는 유형의 당뇨병이다.

또 ③ 1,2형 외의 당뇨병은 특정 유전자의 이상 및 취장 등의 이상에 의해 발병

④ 임신 당뇨병 임신 중에 발병한다. 이들 3가지 유형은 당뇨병 유형 비율로는 얼마 되지 않는다.

즉 일반적으로 당뇨병의 대부분은 ② 2형 당뇨병이다.

2형 당뇨병은 유전적 문제와 더불어 생활습관이 원인이 되어 발병하는 유형이다.

당뇨병 전체의 95%를 점유하고 있다. 유전적인 문제는 현대 의학으로서도 어쩔 수 없는 문제이다. 아마 일본인의 20%는 유전적 당뇨병이 될 가능성이 있다고 할 수 있을 것이다. 그러나 유전적 문제라고 하더라도 생활습관을 개선함으로써 당뇨병을 예방하고 개선할 수 있다. 역으로 생활습관의 문제가 많을수록 유전적으로 그다지 문제가 없어도 당뇨병이 될 가능성이 높아진다. 특히 비만의 영향은 대단히 큰 문제로 뚱뚱한 사람이 당뇨병에 걸릴 확률이 대단히 높다는 것은 지금까지의 연구로 밝혀졌다.

최근 20년간 일본인 전체가 조금씩 비만이 되고 있다는 통계도 나왔다.

이 문제가 당뇨병의 급증과 관계가 있다는 것은 확실하다고 할 수 있다.

그러면 왜 비만이면 당뇨병이 되기 쉬운 걸까?

비만이라는 것을 몸에 축적된 지방이 많은 상태이다. 체내의 지방은 지방세포라는 세포에 축적되는데 이 세포에서 인슐린의 작용을 저해하는 성분이 분비된다. 즉 비만으로 체내의 지방세포가 커지면 인슐린의 작용을 저해하는 성분도 많아져 그 만큼 인슐린의 작용이 어렵게 된다. 실제로 비만의 2형 당뇨병의 경우 인슐린은 충분히 분비되는데 그 작용이 제대로 되지 않아 혈당치가 상승하는 경우가 많다. 그

러므로 비만이 되지 않도록 생활하는 것이 당뇨병 예방의 기본이라 할 수 있다.
예를 들어 식사는 약간 부족하게, 하루 7000보 이상걸음, 담배는 피우지 않는다.
술은 하루 한 잔 등의 생활습관 갖는 것 등이다.

주간신조 2000년 5월 25일호

♠맛도 좋고 당뇨병에도 좋은 「바나바차」

혈당치를 낮추는 작용이 뛰어나 당뇨병 개선에 효과가 있어 화제가 되고 있는 것이 필리핀산의 바나바차다. 잘 알려진 바와 같이 당뇨병의 최대의 적은 당분의 섭취.

그런데 바나바차를 일본에 처음 소개한 사람은 의외로 京都附 福知山市에서 과자집을 운영하는 사람이었다. 그 사람이 바로 현재 일본의 바나바차 판매업자에게 90%이상의 원료를 공급하고 있는 유스테크 노코퍼레이션의 松山 太씨이다.

松山 太사장은 다음과 같이 말하고 있다. 「10여년전부터 매마침 붙어온 건강지향 바람으로 당분은 몸에 좋지 않다고 하여 과자집을 운영하고 있는 나로서는 사업이 점점 어려워졌다.과자를 먹었다고 해서 즉시 당뇨병이 되는 것은 아니고 과잉섭취가 원인의 하나라고 할 수 있는데 그렇다고 해서 불리한 형세는 변함이 없었다. 그래서 눈을 돌린 것이 과자와 함께 마실 수 있는 차를 찾는 것이었다.」

몸에 좋은 차, 특히 당분 흡수를 억제하며 혈당치를 낮추는 작용이 있는 차는 없는 것일까, 松山씨는 시행착오를 하게된다. 당시에 건강자 매니아에게 인기가 있었던 김네마차, 두충차, 각종 중국차부터 남미산차까지 손에 넣을 수 있는 모든 차를 실험해 보았다.

「어느것이나 맛하고는 거리가 있었다. 아무리 몸에 좋은 차라고 하여도 맛이 없으면 과자와 같이 먹어야 하기 때문에 아무 의미가 없었다.」 일본에서는 이상적인 차를 발현할 수 없게 된 松山씨는 해외로 눈을 돌렸다. 특히 동남아시아에는 무언가가 있을 거라고 松山 씨는 생각했다. 「나는 해외유학도 무역일도 한 적이 없고 물론 영어등 외국어도 전혀 할 수 없고 한방지식도 없었다. 그렇지만 어쨌든지 간에 일단 가서 살펴볼 생각으로 동남아시아 각국을 돌아 다녔다.」

「합계 26종류의 몸에 좋다고 하는 차를 발견해서 일본으로 가지고 돌아와 과자와 궁합이 잘 맞는지 하나하나 실험해 봤다.」 그 때 실험에 사용한 과자는 만쥬로 우리집의 명물중의 하나였다. 합격점에 도달한 것은 4종류, 그 중에서도 가장 만쥬와 궁합이 잘 맞는 것이 바나바차였다. 필리핀에서는 병원에서 약으로 바나바 추출 엑게스 정제를 처방하고 있었다. 松山씨가 일본에서 판매를 시작한 것이 1998년이였다. 일본에서도 당뇨병 개선과 다이어트 효과가 주목받을 것으로 생각하였으나 봄 조성에는 실패했다. 일본에서는 바나바의 기능성 연구를 본격적으로 하지 않았기 때문이라고 업계 관계자는 말하고 있다. 이러한 바나바차가 본격적으로 알려져서 봄이 조성된 것은 1998년 동경 자해회의과대학 건강 의학 센터 건강의학과 他田義교수등의 연구 그룹이 실시한 임상실험이 매스컴에 보도되면서이다.

실험 대상자의 혈당치 평균이 4주에 154에서 133으로 저하된 결과로 고혈당 때문에 고통받고 있는 사

람들이 몰려들기 시작했다.

他田교수는 이러한 효과의 이유를 「바나바에 함유된 콜로솔산이라는 물질이 인슐린 효과를 높여서 장관에서의 당의 흡수를 억제하는 것으로 생각된다.」고 이야기 하였다. 과자점 주인의 착상과 열의가 아시아의 민간의학, 남양한방과 바나바차를 발굴한 것이다.

♠혈당치를 내리는데 주목받고 있는 「바나바」

그러나 이런 생활습관을 개선하는 것이 반드시 필요하다고는 하지만 그렇게 간단하지만은 않다는 것 또한 사실이다. 그래서 일반적으로 식생활을 하면서 당뇨병 예방 및 개선에 효과가 있는 기능성 식품, 건강식품이 주목받게 되었다.

확실하게 혈당치를 내리고 비만을 해소하는 성분이 식품 중에 있다면 당뇨병을 예방하는데 힘이 될 것이다. 이런 관점에서 최근 주목받고 있는 식품중의 하나로 「바나바」라는 식물이 있다. 바나바는 필리핀에서는 오래전부터 주로 차로 음용되고 있는데 현지에서는 1800년대부터 혈당치를 내리는 효과가 있어 당뇨병 예방, 치료에 이용되어 왔다.

최근 일본에서도 바나바가 알려지게 되어 차 및 건강식품으로 판매되고 있다.

또 히로시마 대학의 山崎和男교수등의 연구에 의해 바나바에 혈당치를 저하시키는 작용의 성분을 밝혀냈다. 그래서 우리들은 바나바에 관심을 갖고 실제로 당뇨병환자에 투여하는 임상실험을 행했다.

그 결과 확실하게 경증의 당뇨병환자에 대해서는 혈당치 저하시키는 작용이 있음을 밝혀냈다.

그럼 바나바의 작용에 대해 간단하게 설명해보자. 앞에서 말한 山崎和男교수등의 연구에서 혈당치를 저하시키는 작용의 성분으로 바나바에서 콜로솔린(콜로솔)산이라는 물질이 발견됐다.

현재 당뇨병의 혈당치를 낮추기 위해 사용하는 약제에는 다음과 같은 타입이 있다.

- ①체내에서 인슐린 분비를 촉진하는 타입
- ②인슐린 효과를 높이는 타입
- ③장관에서 당의 흡수를 억제하는 타입
- ④당의 이용을 높이는 타입

바나바에 함유된 콜로솔린산의 작용은 ②와 ③의효과를 합한 것이다.

또 미국의 최근 연구 데이터인데 바나바 성분을 기름에 녹인 것을 사용했을 때 혈당치 저하뿐만 아니라 고혈압, 비만 개선에도 효과가 있다는 것도 밝혀졌다.

이러한 것으로 봐서 바나바는 「인슐린은 있지만 작용을 하지 못하는 사람」 즉 「비만이며 혈당치가 높은 사람」에 가장 효과가 있는 것이라고 할 수 있다.

혈당치가 200mg/dl이하의 경도~중도의 당뇨병이면 생활습관을 바꾸면서 일상의 식생활에 이용함으로써 혈당을 컨트롤해서 당뇨병을 개선하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

암팔라야(bitter melon)란????!!

우리나라에서는 여주로 불리는 식물로 지금은 찾아보기가 매우 어렵습니다.

아래는 여주에 대한 설명입니다.

여주 - 열매와 씨에 '식물인슐린' 다량 함유

일본의 오키나와는 암 뇌졸중 심장병 등의 질병으로 인한 사망률이 낮고 세계적으로도 잘 알려진 장수자가 많은 지역이다. 이 곳에서 예로부터 많이 먹고 있는 식품의 하나가 여주다.

여주는 박과의 덩굴식물로 정식 학명은 `모모르디카 카란티아(Momordica charantia)`다. 원산지는 확실하게 알려져 있지 않으나 인도를 비롯한 열대 아시아 지역인 것으로 추정되고 있다. 특히 필리핀에서는 암팔라야(AMPALAYA)라고 불리며 CHARANTIA 같은 당뇨치료보조식품으로 이용되고 있다.

본래는 6~8월에 열매를 맺는 여름 야채다. 한여름의 햇볕을 듬뿍 받고 자라 열매 맺은 것을 덜 익은 채로 수확한다. 녹색이 짙고 혹 같은 돌기가 총총하게 많을수록 쓴맛이 강하고 유효 성분도 많이 들어 있다. 영어명은 비터 멜론(bitter melon).

원래 여주는 더위로 인해 식욕이 없거나 몸 상태가 좋지 않을 때 먹었다.

더위로 식욕이 없을 때 여주를 먹으면 쓴맛이 위를 자극하여 소화액 분비를 촉진하고 식욕이 생기도록 한다. 또한 여주엔 건위·정장 작용도 있다.

여주는 동남 아시아의 전통 의학에선 피부병, 야맹증, 기생충, 류머티스, 당뇨, 통풍, 신체 허약 등에 효과가 있는 식품으로 여겨 이용해 왔다.

여주엔 비타민C가 100g 중 120mg이나 들어 있다. 이는 딸기의 80mg, 양배추의 40mg, 레몬의 90mg을 크게 웃도는 양이다. 더구나 여주의 비타민C는 수분이 많은 과육에 들어 있기 때문에 가열해도 거의 파괴되지 않는 것으로 알려져 있다.

그 밖에도 체내에서 비타민A로 바뀌는 베타-카로틴과 칼륨 철 등의 미네랄도 많다.

그런데 여주의 성분들 가운데서 특히 주목받고 있는 것은 당뇨병에 효과가 있는 것으로 밝혀진 식물인슐린(p-insulin)과 카란틴(charantin)이란 성분이다.

식물인슐린은 체내에서 인슐린과 비슷한 작용을 하는 펩타이드의 일종으로 여주의 열매와 씨에 많이 들어 있다. 식물인슐린은 간에서 당분(포도당)이 연소되도록 돕고 또한 포도당이 체내에서 재합성되지 않도록 함으로써 당뇨병 환자의 혈당치를 낮추는 작용을 한다.

카란틴은 인슐린을 분비하는 췌장의 기능을 활발하게 하는 지용성 성분이다.

이들 두 성분이 많이 들어 있는 여주가 근년 당뇨병 환자수가 크게 늘어나고 있는 세계 각국에서 연구자들로부터 주목받고 있는 것은 당연하다.

당뇨병은 췌장에 있는 랑게르한스섬의 베타 세포에서 분비하는 인슐린(혈당치를 조절하는 호르몬)의 양이 크게 줄어들거나 췌장이나 인슐린 자체의 기능이 약해져서 혈당치가 비정상적으로 올라가는 병이다. 근년 이 당뇨병에 걸리는 사람의 수가 크게 늘어나고 있으나 한편으론 당뇨병에 효과 있는 식품들이 과학적으로 잇따라 발견되고 있다. 그 가운데서도 특히 주목받고 있는 것이 여주다.

여주에 당뇨병 개선 효과가 있다는 것은 여러 연구에서 밝혀졌다. 예를 들면 일본 도쿄의과대학 연구진은 선천적으로 혈당치가 높은 쥐들에게 일정한 농도의 여주 추출 엑스를 먹인 결과 겨우 1주일 만에 혈당치가 내려갔다고 보고했다.

방글라데시에선 사람을 대상으로도 시험했다. 당뇨병 환자 100명(35~73세)에게 여주 주스를 마시도록

하고서 포도당 부하 시험을 실시한 결과 포도당 부하 전과 마찬가지로 부하 후에도 혈당치가 떨어졌다. 또한 여주 분말 엑스를 당뇨병 환자들에게 매일 섭취하도록 하면서 혈당치를 재 본 결과 11일 만에 환자의 혈당치가 약 10% 떨어졌다는 보고도 나와 있다.

그 밖에도 여주가 당뇨병 초기에 나타나는 인슐린 저항성을 개선하는 데 이바지한다는 것이 일본 스즈카(鈴鹿)의료과학대학 연구진(미우라 등)의 연구로 밝혀졌다.

인슐린 저항성이란 인슐린은 충분히 분비되는데도 그 작용이 약해서 혈액 속에 있는 당이 세포 속으로 잘 유입되지 않는 상태를 말한다. 여주에 인슐린 저항성을 개선하는 작용이 있다는 것이 동물 실험에서 확인된 것이다.

또한 여주를 먹으면 당이 근육에 잘 흡수되어 체내 에너지 연소 효율이 높아진다. 그렇게 되면 당뇨병 환자 특유의 무력증이 개선돼 당뇨병 치료에 반드시 필요한 운동 요법도 적극적으로 시행할 수 있게 된다.

게다가 여주엔 비타민C나 베타-카로틴과 같은 항산화 성분이 많이 들어 있어 당뇨병의 합병증인 망막증이나 신증(腎症) 심근경색 뇌졸중 등의 혈관성 질환에 대한 예방 효과도 기대할 수 있다.

여주의 당뇨병에 대한 효과는 다른 어떤 식품보다도 커서, 먹는 인슐린 이라고 해도 지나치지 않다. 여주는 게다가 의료 현장에서 사용하는 혈당 강하제와는 달리 부작용이 전혀 없다.

당뇨병을 예방하거나 개선하고자 한다면 여주를 하루에 3분의 1개 또는 4분의 1개 정도 약 100g을 먹으면 좋다.

잠봉 Sambong (학명: Blumea Balsamifera)

잠봉은 놀라운 약초로써, 이뇨제로도 효과가 있다. 잠봉은 신장병의 치료제로 사용되며 잠봉의 잎은 감기와 과도한 긴장상태에도 사용된다. 잠봉이 이뇨제로 사용되므로 신체에 불필요한 수분과 소금기를 제거한다. 잠봉 역시 필리핀 건강처에서 지정한 10가지 약초중에 하나이며 여러 신체 장애에 사용된다.

장점

- 매우 좋은 이뇨제임
- 신장속 돌을 제거함
- 류마티즘과 과도한 긴장을 완화함
- 감기와 오열의 치료제
- 설사와 위통 억제에 탁월함
- 부스럼과 기생충 제거
- 설사와 기도 통증에 치료제

제조법

- 잎을 차로 달여서 하루에 3잔 이상 복용
- 잎을 뺑거나 찢어서 코코넛오일과 섞는다.