



식을 줄 모르는 슈퍼푸드 유행

미국 소비자들의 건강과 웰빙(well-being)을 향한 요구가 늘고 인식이 개선되면서, 단순히 건강에 좋은 식음료뿐만 아니라 다양한 순기능을 갖고 인체의 활동을 도와 질병을 예방하는 슈퍼푸드 재료의 발굴 및 부상이 10여 년 이상 계속되고 있다. 견과류, 베리, 토마토, 푸른 생선류, 버섯, 코코넛, 튜머릭(강황) 등 자연식품의 효능이 일반적으로 잘 알려진 가운데, 새로운 곡물·과채류 자연식품들의 효능이 부각되며 슈퍼푸드로서 발굴되어 비교적 비싼 가격으로 유기농 시장 등에서 팔리고 있다. 일명 ‘슈퍼푸드’는 특정 영양소가 집중된 고영양식품으로서 소비자들에게 기능성을 앞세워 어필한다.

어느새 일반화된 ‘슈퍼푸드’

2007년경 유럽에서 특정한 식품을 지칭하지 않고 영양집중 식품을 에둘러 일컬었던 ‘슈퍼푸드’라는 용어는, 미국 식약청에서도 용어의 범위가 특정되지 않은 채 시장에서 마케팅 도구로 쓰이면서 널리 인식되고 있다. 현재 미국에서 고지베리(goji berry), 햄프씨드(hemp seed), 치아씨드(chia seed), 위트그래스(wheat grass), 석류, 아사이베리, 퀴노아, 보리 등이 새로운 슈퍼푸드인 인식되고 있으며, 이 외에도 많은 과일과 채소, 곡물, 해조류들이 고영양과 고기능성을 평가받고 가루제품, 음료, 스낵바, 라떼, 샐러드, 수프 등의 형태로 응용되어 시판 중이다.



- ① 항산화작용을 돕고 질병예방효과를 가진 각종 **베리**
- ② 오메가3지방산으로 심장질환을 예방하는 연어, 정어리, 멸치 등의 **생선**
- ③ 비타민, 철분, 식이섬유가 풍부한 시금치, 케일 등의 **잎채소**
- ④ 심장질환을 예방하고 면역력을 높이는 **견과류**
- ⑤ 비타민E와 폴리페놀이 풍부해 심장 건강에 좋은 **올리브 오일**
- ⑥ 식이섬유, 비타민 B, 아연이 풍부한 **통곡물**
- ⑦ 칼슘, 단백질이 풍부한 프 로바이오틱 식품 **요거트**
- ⑧ 항암효과를 가진 브로콜리, 콜리플라워 등의 **십자화과 채소**
- ⑨ 식이섬유, 엽산, 식물성 단백질이 풍부한 키드니 등의 **콩류**
- ⑩ 리코펜(lycopene)과 비타민을 함유해 항암효과가 있는 **토마토** 등

다양한 종류와 효능이 인기 원인

슈퍼푸드의 원산지는 하와이(노니), 중국(고지베리), 동남아, 남미(아사이베리) 등이며 북미나 한국에서 생산되는 품목도 많다.

이들은 항염효과, 항암효과, 디톡스효과를 갖고 항산화작용, 면역력 증진, 뇌 건강, 장 건강, 노화방지를 도우며, 케토 식이요법, 팔레오 식이요법, 채식식이요법, 프로바이오틱스 등의 유행과 함께 인기를 끌고 있다.

최근에 부상한 슈퍼푸드를 주요효능별로 분류하면 다음 그림과 같다.

Key Point

슈퍼푸드로 홍보할 우리 곡물·과채 찾아야

건강과 웰빙을 목표로 삼게 된 미국에서는, 고영양과 고기능성을 갖춘 슈퍼 곡물과 과채들이 인기를 끌며 식품 시장의 한 부문으로 자리잡았다. 슈퍼푸드는 유기농 슈퍼마켓이나 온라인시장뿐 아니라 일반 슈퍼마켓에서도 진열대를 점유할 정도로 시장이 성장하고 있으며, 스무디를 비롯한 음료, 샐러드, 제빵 등에 다양하게 응용되면서 소비자들의 관심이 더욱 커지고 있다.

한국에서도 유행하는 슈퍼푸드들의 원재료를 찾을 수 있으나, 건강증진 효과를 갖고 식이요법을 보조할 수 있는 우리 곡물과 과채를 홍보하고 수출을 도모하기에 좋은 시기다.

| 슈퍼푸드의 주요효능 |



항암효과

투머릭, 워트그래스, 치아, 카무카무, 콜리플라워, 마차 등



디톡스 효과

햄프, 마키(maqui), 호박, 시금치, 석류 등



면역력 증진

투머릭, 블루베리, 라즈베리, 멀베리 (mulberry), 버섯 등



노화 방지

라즈베리, 고지, 석류, 아벤저, 비트 등



뇌 건강

마차, 치아, 루쿠마, 아사이, 카카오 등