

식품 집중 탐구

고등어

심장병 예방에 특효

99세까지 88하게



안동 사람은 간고등어가 없으면 서운해 하며 안동에만 붙어박혀 산 아이들은 생선은 간고등어 외엔 없는 줄 알고 자란다. 그런 사람을 안동 '답답이' 또는 '갑갑이'라고 한다. <유홍준 나의 문화유산 답사기>

고등어는 안동 간고등어를 최고로 친다. 안동 간고등어는 안동의 자연과 간을 하는 비법 때문에 특산물로 유명하고 비싸다. 하지만 전라도 엄마들의 손길에서도 넉넉하게 고등어의 진미는 우려나다.

고등어는 살코기가 풍부한 대신 뼈를 발라 내지 않고 먹을 수 있는 알토란 같은 생선이다. 굳이 고등어의 단점을 찾자면 푸짐하게 잡히는 바람에 영양가에 비해 값이 턱없이 싸다는 것.



고등어는 토양에서 자라는 식물에 풍부한 영양분인 셀레늄을 함유하고 있다.

지방산·셀레늄 풍부 콜레스테롤 떨어뜨려 어린이·노인들 두뇌 활력에도 좋아

고등어는 등푸른 생선의 대표 주자다. 일반적으로 등푸른 생선이 건강에 좋다고 알려지면서 주목을 받고 있지만, 고등어의 영양가는 단연 군계일학(群鷄一鶴)이다.

고등어의 가장 특별한 효능은 돌연사의 주범인 심장병에 대한 예방 효과다.

고등어는 질 좋은 단백질이 많고 몸에 좋은 중성지방과 콜레스테롤을 떨어뜨리는 지방산을 풍부하게 함유하고 있다. 고등어가 함유하고 있는 지방산을 깊게 보면 고도 불포화지방산인 불포화 지방산(DHA(도코사헥사엔산)나, EPA(에이코사펜타엔산))로 구성되어 있다.

이들 지방산은 고혈압이나, 동맥경화의 원인이 되는 콜레스테롤을 제거하는 효능을 지니고 있다. 적당량을 섭취할 경우 심혈관 질환의 주범인 콜레스테롤을 떨어뜨린다는 것.

미국 의료계는 심장병 환자들이 고등어를 일주일에 2차례 이상 먹을 경우 불포화 지방



풍부한 불포화 지방산 때문에 심장병 예방과 뇌의 건강에 효능이 뛰어난 것으로 알려진 고등어.



산인 오메가3 지방산의 함량이 높아져 심장병 사망률을 81% 가량 낮춘다는 보고서를 내기도 했다. 오메가3 지방산은 몸에 불포화 지방산으로 혈액 속의 혈전을 없애 혈관을 건강하게 하는 역할을 한다.

여기에도 고등어는 토양에서 자라는 식물에 풍부한 셀레늄을 다량 함유하고 있다. 셀레늄은 관상동맥질환을 막는 항산화제 가운데 하나로 심장의 통증을 예방하고, 심장 발작을 방지하는 기능을 한다.

이같은 효능 때문에 셀레늄 섭취가 부족한

사람은 그렇지 않은 사람에 비해 심장병 사망률이 3배나 높다고 알려져 있기도 하다.

등푸른 생선에 포함된 DHA는 널리 알려진 영양소다. 고등어는 DHA가 풍부한 대표적인 생선이다.

DHA는 뇌에 작용한다. DHA가 충분히 공급되면 뇌세포의 감소가 억제되기 때문에 두뇌에 좋다. 뇌발육이 진행 중인 어린이나, 쇠퇴기를 겪고 있는 노인들에게도 그만이다.

DHA는 뇌 신경 통기를 늘려 정보전달을 쉽게 하는 작용도 있어 두뇌에 활력을 준다는 영양 분석도 있다.

심혈관 질환에는 고등어가 좋지만, 간고등어의 경우 많이 먹는 것은 금물이다. 분의 아미노산에 부담을 주는 소금기를 많이 섭취할 수도 있기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진:최현배기자 choi@kwangju.co.kr

영양 많고 값싼 '바다의 보리'



박은서 원장의 식품과 한방

몸에 좋은 음식을 이야기할 때, 빠지지 않는 것이 바로 등푸른 생선이다. 고등어(鰵)는 한자로 푸른(靑), 생선(魚)으로 지방질이 많은 정어리와 전갱이, 꽂치 등과 함께 등푸른 생선의 대표 주자다. 보리 처럼 영양가가 높고 값이 싸서 서민들에게 친근한 생선이기도 '바다의 보리'라고 불린다.

초가를부터 늦가을까지 가장 맛이 좋은 고등어는 옛날에 고부(姑婦)갈등이 심할 때 '가을 배와 가을 고등어는 며느리에게 주지 않는다'고 했다. 처서를 지난 가을에 맛이 제일 좋고 산란기인 여름에는 몸에 유독성분이만 들어 있으므로 주의해야 한다.

남아울리는 즉시 죽고, 죽자마자 다른 어류보다 부패가 빨리 진행돼 정약전의 '자산어보'는 고등어에 대해 '죽을 끓이

거나 젓을 만들수는 있으나 회나 어포로는 만들지 못한다'고 적고 있다.

고등어는 자식사화 효소의 활성이 강하므로 사후 경직 시간이 짧다. 싱싱하게 보이기 위해 히스타민이 많이 생성된 것과 관련이 있다. 따라서 횡감으로 쓰이는 고등어는 무엇보다 선도가 좋은 싱싱한 것이어야 한다.

'동국여지승람'을 보면 우리 민족은 450여년전부터 고등어를 영양식으로 먹어왔고, 어획량도 많았다고 한다.

영양학적으로도 머리를 좋게 하는 DHA라는 지방산 성분이 풍부하며 성인병을 예방하는 많은 기능성물질을 함유하고 있다. 뿐만 아니라 불포화지방산의 산화를 방지하고 심장병의 효과가 있다는 셀레늄이라는 원소도 갖고 있다.

고등어는 이처럼 단백질 및 비타민 A, B,D와 고도 불포화지방산을 다량 함유하고 있어 영양상 및 정력강화, 웰빙 음식으로 민족과 함께 해온 생선이다.

(광주 예인한의원)

고등어 요리

구울까... 조릴까... 지저 먹을까?



▲고등어 데리야끼 구이 <요리>①고등어를 2등분, 등쪽에 칼집을 낸 후 소금을 뿌려 찬다 ②냄비에 데리야끼 소스를 윤기나게 조린 후 체에 걸러 준비한다 ③달군 팬에 식용유를 두르고 생선을 앞 뒤로 한번 굽는다 ④구운 고등어에 데리야끼 소스를 발라가며 양념이 배도록 익힌다 ⑤마늘 채를 얹고 고추, 껌잎, 채를 곁들인다

유를 뿌리고 노릇하게 지진다 ⑥반으로 가른 모닝빵 속에 고등어버거 스테이크와 치커리, 양파, 방울토마토를 얹고 허니 머스터드소스를 뿌린다

▲고등어 미니버거 <요리>①고등어를 체에 걸러 기름을 뺀다 ②치커리는 찬물에 담고, 감자를 삶아서 으갠다 ③양파 1/2개, 청·홍 피망은 다져서 팬에 볶는다 ④①②③을 비빔 그릇에 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 하고 빵가루 1/2컵을 넣고 동글고 납작하게 썬다 ⑥팬에 올리브

▲고등어 연근 조림 <요리>①고등어를 손질한 뒤 세토막으로 어슷하게 썰어 썬다 ②연근의 껍질을 벗겨 0.5cm 두께로 썰어 식재료에 담가놓는다 ③냄비에 손질한 고등어와 양념한 연근, 저민 마늘, 생강, 홍고추, 파를 올린 뒤 조림장을 곁들여 조리한다

▲고등어 주먹밥 <요리>①고등어를 손질한 뒤 생강즙, 소금, 후춧가루를 뿌려 찜통에서 찜낸다 ②찌낸 고등어 살을 체에서 살살 부순다 ③체에 거른 고등어살, 양파, 피클, 홍피망, 마요네

즈를 넣고 고루 비빈 다음 소금, 후춧가루로 간한다. ④밥 속에 ③을 넣은 후 손바닥에 소금물을 바른 뒤 삼각 모양으로 주먹밥을 문

친다 ⑥껌잎을 반 잘라서 곁들여 주먹밥을 싸 먹는다

(김지현요리학원 김아린 연구원)

엘지공인중개사 T.019-616-2353 011-601-8230

유성공인중개사 ☎(043)352-4545, 364-4545

정우부동산 ☎(02)675-4787-8, ☎011-603-4788

현대공인중개사 ☎(062)371-1900, 011-638-2656

21세기부동산개발(주) ☎(02)525-0021, 전철상담 011-612-3421

대인동심일부동산 ☎(02)229-1140, ☎011-602-2532